

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA

20 a 24 de setembro de 2021

25 a 29 de outubro de 2021

29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-feira	Sopa	Couve lombarda									
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de brócolos ^{1,6,12}									
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com arroz de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}									
	Sobremesa	Fruta da época									
Terça-feira	Sopa	Alho francês e couve-flor									
	Prato	Salada de atum, batata, cenoura e feijão-frade ^{4,5,6}									
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, cenoura e feijão-frade									
	Sobremesa	Fruta da época									
Quarta-feira	Sopa	Brócolos									
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura									
	Vegetariano	Nacos de soja no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}									
	Sobremesa	Fruta da época									
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora com hortelã									
	Prato	Massa de peixe com pimento, tomate e alho francês ^{1,3,4}									
	Vegetariano	Massa com grão-de-bico, pimento, tomate e alho francês ^{1,3}									
	Sobremesa	Fruta da época									
Sexta-feira	Sopa	Feijão catarino									
	Prato	Carne de porco à Portuguesa com cubos batata e feijão-verde cozido									
	Vegetariano	Seitan à Portuguesa com cubos de batata e feijão-verde cozido ^{1,6}									
	Sobremesa	Fruta da época									

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA

27 de setembro a 1 outubro de 2021

1 a 5 de novembro de 2021

6 a 10 de dezembro de 2021

Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Espinafres								
	Prato	Ovos mexidos c/ fiambre com arroz e feijão-verde salteado ^{1,3,6,7,12}								
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz e feijão-verde salteado ³								
	Sobremesa	Fruta da época								
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ¹								
	Prato	Bifes de peru estufados c/ cenoura com esparguete ^{1,3}								
	Vegetariano	Nacos de soja estufados c/ cenoura com esparguete ^{1,3,6,8,11}								
	Sobremesa	Fruta da época								
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com hortelã								
	Prato	Salada de bacalhau fresco, batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}								
	Vegetariano	Salada de grão, batata, milho e brócolos cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época								
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas								
	Prato	Carne de porco estufada c/ cenoura e ervilhas com arroz de coentros								
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura, curgete e lentilhas com arroz de coentros ^{1,6,8,11}								
	Sobremesa	Fruta da época								
Sexta-feira	Sopa	Canja ^{1,3} / Creme de coentros								
	Prato	Espirais com cavala, tomate, pimentos e milho ^{1,3,4}								
	Vegetariano	Espirais com feijão branco, tomate, pimentos, milho e espinafres ^{1,3}								
	Sobremesa	Fruta da época								

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA

4 a 8 de outubro de 2021
8 a 12 de novembro de 2021
13 a 17 de dezembro de 2021

Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa									
		Creme de couve-flor	198	47	0,8	0,1	7,4	2,7	1,6	0,1
	Prato	Almondugas de aves em molho de tomate, cenoura e pimento c/ esparguete ^{1,3,6,12}	544	130	5,6	2,3	11,9	2,1	7,4	0,6
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas c/ cenoura e pimento com esparguete ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	949	228	15,7	1,9	11,5	1,6	8,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Terça-feira	Sopa									
		Cenoura e alho francês	170	40	0,6	0,1	6,4	2,8	1,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão e espinafres ^{1,3,4,5,6}	556	133	5,3	0,6	10,6	0,4	9,9	0,3
	Vegetariano	Arroz de feijão, seitan, cenoura e espinafres ^{1,6}	445	106	2,5	0,4	12,5	1,5	7,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Quarta-feira	Sopa									
		Repolho	179	42	0,7	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
	Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilhas)	362	86	1,8	0,3	6,3	1,4	10,2	0,2
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas) ^{1,6,8,11}	414	98	1,9	0,2	13,3	1,8	5,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Quinta-feira	Sopa									
		Feijão catarino	303	72	1,0	0,1	12,0	2,5	2,9	0,1
	Prato	Lacinhos com salmão, feijão-verde e cenoura ^{1,3,4,6}	706	169	10,8	2,1	8,9	1,9	8,5	0,2
	Vegetariano	Lacinhos com nacos de soja, feijão-verde e cenoura ^{1,3,6,8,11}	735	174	2,3	0,4	19,3	2,4	16,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Sexta-feira	Sopa									
		Alface	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,3	0,1
	Prato	Chili (carne picada, pimentos e feijão) com arroz de milho	813	194	10,1	3,2	12,3	0,5	13,3	0,2
	Vegetariano	Chili vegetariano (cenoura, pimentos e feijão) com arroz de milho	809	193	2,6	0,2	31,5	1,2	10,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA

11 a 15 de outubro de 2021
15 a 19 de novembro de 2021

Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	181	43	0,7	0,1	6,5	2,5	1,6	0,1	
		Juliana								
	Prato	571	136	4,7	0,3	17,9	0,5	1,8	0,3	
		Douradinhos no forno com arroz de espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}								
Vegetariano	687	163	2,4	0,3	22,3	0,9	8,9	0,3		
	Arroz de espinafres, feijão, milho e cenoura									
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
Terça-feira	Sopa	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1	
		Alho francês								
	Prato	462	109	2,9	0,5	10,5	1,2	9,7	0,2	
		Frango com tomate, macedónia e esparguete ^{1,3}								
Vegetariano	744	176	3,0	0,4	26,0	1,5	9,3	0,2		
	Bolonhesa de lentilhas com macedónia e esparguete ^{1,3,6,8,11}									
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
Quarta-feira	Sopa	268	64	1,2	0,1	8,6	1,6	3,1	0,2	
		Grão com espinafres								
	Prato	325	77	2,0	0,3	7,0	1,2	7,2	0,2	
		Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴								
Vegetariano	382	91	4,2	0,9	8,0	1,6	4,6	0,2		
	Ovo cozido com batata, cenoura e brócolos ³									
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
Quinta-feira	Sopa	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1	
		Creme de cenoura com couve-flor								
	Prato	468	111	2,9	0,6	11,2	1,3	9,6	0,2	
		Arroz à Valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas)								
Vegetariano	718	170	2,2	0,3	22,5	1,5	14,1	0,2		
	Arroz à Valenciana vegetariano (soja, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,11}									
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									
Sexta-feira	Sopa	263	62	0,8	0,1	11,5	2,2	1,8	0,1	
		Abóbora com massinhas ^{1,3}								
	Prato	361	86	3,0	1,1	8,3	1,7	5,9	4,0	
		Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) ^{1,4,7}								
Vegetariano	316	75	2,3	0,4	7,5	1,6	5,3	0,2		
	Gratinado de seitan, batata, alho francês e curgete ^{1,6}									
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
	Fruta da época									

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA

18 a 22 de outubro de 2021
22 a 26 de novembro de 2021

Declaração Nutricional

		VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa									
		Macedónia	194	45	0,7	0,1	7,5	1,8	1,4	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura e alho francês ^{1,3}	577	138	7,4	2,5	8,0	1,8	9,3	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com cenoura e alho francês ^{1,3,6,8,11}	627	148	2,1	0,3	18,3	2,5	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Terça-feira	Sopa									
		Agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,1
	Prato	Empadão de atum (arroz, milho e espinafres) ⁴	604	144	6,9	0,9	8,8	0,4	11,2	1,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) ^{1,6,10,11}	714	169	3,1	0,3	24,9	0,5	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Quarta-feira	Sopa									
		Caldo verde ¹	194	46	0,9	0,1	6,3	0,7	2,1	0,1
	Prato	Tiras de peito de peru com cenoura, cogumelos e espirais ^{1,3}	409	97	2,2	0,4	7,7	1,3	11,0	0,4
	Vegetariano	Nacos de soja com cenoura, cogumelos e espirais ^{1,3,6,8,11}	692	164	2,3	0,4	17,5	1,7	15,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Quinta-feira	Sopa									
		Feijão branco com espinafres	256	61	0,9	0,1	8,8	2,2	2,7	0,2
	Prato	Pescada à Brás (com alho francês) ^{3,4,5,6}	500	120	6,7	0,6	5,6	0,8	8,4	0,1
	Vegetariano	Alho francês à Brás ^{3,5,6}	586	141	9,0	0,0	1,2	0,0	11,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Sexta-feira	Sopa									
		Creme de ervilhas com coentros	224	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,0	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana c/ arroz branco	630	150	3,3	0,8	22,2	1,3	6,8	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	901	215	2,5	0,2	37,8	1,5	9,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	