



Itau Ementa



Florinhas do Vouga CRECHE Semana de 21 a 25 de junho de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Fêveras de porco cozidas com massa e salada ^{1,3}	920	218	5,4	1,5	21,1	0,9	20,9	0,5
Dieta	Fêveras de porco cozidas com massa e salada ^{1,3}	920	218	5,4	1,5	21,1	0,9	20,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1332	320	18,8	2,2	31,6	1,5	5,1	0,3
Dieta	Pescada cozida com arroz de legumes ⁴	777	184	3,1	0,5	24,4	0,7	14,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Massa esparguete com frango e salada mista ^{1,3}	1056	251	7,6	1,3	24,6	2,1	20,1	0,4
Dieta	Massa esparguete com frango e salada mista ^{1,3}	1056	251	7,6	1,3	24,6	2,1	20,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Dieta	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Arroz de aves com salada	852	202	3,9	0,7	24,0	0,4	17,1	0,3
Dieta	Arroz de aves estufado simples com salada	1935	458	7,6	2,0	71,3	0,7	25,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	60	14	0,1	0,0	3,0	3,0	0,2	0,0



Festas de S. João

O São João do Porto é uma festa popular que acontece na noite de 23 para 24 de junho. Oficialmente trata-se de uma festividade católica em que se celebra o nascimento de São João Batista mas a festa de S. João tem origem no solstício de verão e inicialmente tratava-se de uma festa pagã. As pessoas festejavam a fertilidade, associada à alegria das colheitas e da abundância. Mais tarde, a igreja cristianizou essa festa pagã e atribuiu-lhe o S. João como padroeiro.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto

Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Itaú Ementa



Florinhas do Vouga CRECHE Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021 ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Fêveras de porco cozidas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	928	220	5,4	1,5	21,5	1,3	20,8	0,5
Dieta	Fêveras de porco cozidas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	928	220	5,4	1,5	21,5	1,3	20,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴	732	173	0,1	0,0	27,3	2,3	14,2	0,7
Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴	732	173	0,1	0,0	27,3	2,3	14,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos) ^{1,3}	1115	265	8,5	2,1	29,1	1,1	16,3	0,3
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}	1112	265	11,3	3,6	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas ⁴	797	189	3,2	0,5	24,4	0,3	15,0	0,6
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas ⁴	797	189	3,2	0,5	24,4	0,3	15,0	0,6
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Tirinhas de peru cozidas com puré de batata e salada ^{1,3,5,6,7,8,12}	528	125	1,0	0,3	12,0	0,1	16,5	0,5
Dieta	Tirinhas de peru cozidas com batata cozida e salada	832	196	0,9	0,2	26,9	1,8	18,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0



Açúcar escondido

Sabia que existe açúcar escondido em alguns alimentos?

Mesmo alimentos que não têm um sabor doce, como o ketchup e alguns tipos de pães

(habitualmente usados em fastfood, como pão de hambúrguer e cachorro) têm açúcar na sua composição.

Dica: na lista de ingredientes do rótulo, podemos encontrar as palavras sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose e xarope de milho. Todos eles são açúcares.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Itau Ementa



Florinhas do Vouga CRECHE Semana de 5 a 9 de julho de 2021 ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Jardineira de peru cozido com salada	1465	348	11,8	3,4	31,3	2,5	27,6	0,5
Dieta	Jardineira de peru cozido com salada	1465	348	11,8	3,4	31,3	2,5	27,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Massa com carnes cozidas e legumes ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Dieta	Massa com carnes cozidas e legumes ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Arroz de peixes ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Dieta	Arroz de peixes ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Tirinhas de porco cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3}	1145	273	12,0	3,8	21,3	1,1	19,0	0,7
Dieta	Tirinhas de porco cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3}	1145	273	12,0	3,8	21,3	1,1	19,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor ⁴	806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor ⁴	806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4



Alimentação e calor

Recomendações alimentares a seguir em dias de muito calor: aumentar a ingestão de água mesmo que não se sinta sede; optar por alimentos sólidos ricos em água (fruta e hortícolas); levar sempre uma garrafa de água; evitar bebidas alcoólicas, uma vez que aumentam a desidratação e a condicionar e transportar os alimentos mais perecíveis (queijo, iogurtes, molhos, marisco, ovos, etc.) em geleiras ou sacos térmicos com placas frias.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Itau Ementa



Florinhas do Vouga CRECHE Semana de 12 a 16 de julho de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Coxinhas de frango cozidas com arroz primavera e salada	705	167	3,7	0,7	17,0	0,6	15,6	0,6
Dieta	Coxinhas de frango cozidas com arroz primavera e salada	705	167	3,7	0,7	17,0	0,6	15,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	898	213	5,5	1,1	27,3	2,0	12,3	1,4
Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	898	213	5,5	1,1	27,3	2,0	12,3	1,4
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Massinha de aves com salada ^{1,3}	1158	275	9,5	2,4	23,0	1,7	23,0	0,4
Dieta	Massinha de aves com salada ^{1,3}	1158	275	9,5	2,4	23,0	1,7	23,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	771	183	3,8	0,5	31,3	1,2	4,9	0,5
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura ⁴	778	184	3,1	0,5	24,1	0,5	14,5	0,6
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Massa com carnes e legumes cozidos ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Dieta	Massa com carnes e legumes cozidos ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0



Dia Mundial do Rock

Sabia que a 13 de julho é comemorado o dia Mundial do Rock?

A data celebra anualmente o rock e foi escolhida em homenagem ao Liv e Aid, evento que aconteceu nesse dia em 1985. A celebração é uma referência a um desejo expressado por Phil Collins, participante do evento, que gostaria que aquele fosse considerado o "dia mundial do rock". O evento também ficou conhecido por contar com grandes artistas, como Queen, Mick Jagger, Keith Richards, Ronnie Wood, Elton John, Paul McCartney, David Bowie, U2, Kiss entre outros.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Trevoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Itau Ementa



Florinhas do Vouga CRECHE Semana de 19 a 23 de julho de 2021 ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Bifinhos de porco cozidos com arroz de legumes	982	233	5,9	1,6	24,4	0,7	20,0	0,3
Dieta	Bifinhos de porco cozidos com arroz de legumes	982	233	5,9	1,6	24,4	0,7	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida desfiada com batatinhas e legumes ⁴	710	168	3,1	0,4	20,7	1,8	13,4	0,7
Dieta	Abrótea cozida desfiada com batatinhas e legumes ⁴	710	168	3,1	0,4	20,7	1,8	13,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Frango cozido com esparguete e salada ^{1,3}	728	172	3,0	0,6	21,1	0,9	14,8	0,5
Dieta	Frango cozido com esparguete e salada ^{1,3}	728	172	3,0	0,6	21,1	0,9	14,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Arroz de peixes cozidos ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Dieta	Arroz de peixes cozidos ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Macarrão com carne de vaca cozida e salada ^{1,3}	1221	291	13,0	4,4	24,4	1,1	17,9	0,3
Dieta	Macarrão com carne de vaca cozida e salada ^{1,3}	1221	291	13,0	4,4	24,4	1,1	17,9	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	208	49	0,1	0,0	10,8	10,8	1,2	0,4



Sal e saúde

Sabia que, em Portugal, a ingestão excessiva de sal é o comportamento alimentar que mais contribui para a perda de anos de vida saudável?

Substituir o sal por ervas aromáticas e/ou especiarias é uma solução que permite às populações adotarem um estilo de vida mais saudável.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Itau Ementa



Florinhas do Vouga CRECHE Semana de 26 a 30 de julho de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	1107	264	11,9	4,2	21,6	1,4	17,0	0,7
Dieta	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	1107	264	11,9	4,2	21,6	1,4	17,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata e alface ⁴	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Dieta	Abrótea cozida com batata e alface ⁴	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Arroz de frango malandrinho cozido com legumes	903	214	4,1	0,8	25,0	1,3	18,6	0,6
Dieta	Arroz de frango malandrinho cozido com legumes	903	214	4,1	0,8	25,0	1,3	18,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Dieta	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Carne de porco cozida com arroz de legumes e salada	1076	256	10,6	3,2	24,4	0,8	15,1	0,3
Dieta	Carne de porco cozida com arroz de legumes	1072	255	10,6	3,2	24,4	0,7	15,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0



Dia Mundial dos Avós

Sabia que a 26 de julho é celebrado o dia Mundial dos Avós?

O Dia Mundial dos Avós visa reverenciar todos os avós, pela sua dedicação e importância para a família. A data comemorativa, assinalada anualmente, é uma homenagem ao dia de São Joaquim e Santa Ana, pais de Maria e avós de Jesus Cristo, considerados os padroeiros dos avós.



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal