

Jardins de Infância C M SETÚBAL
Semana de 1 a 5 de junho de 2020
Refeitório - Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de repolho e alho-francês	192	46	1,1	0,2	7,2	0,9	1,2	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6}	881	209	4,9	0,3	27,6	1,3	13,1	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	902	215	5,7	1,3	25,2	2,8	12,3	1,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Maçã	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve-flor	208	49	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada), delícias-do-mar, ervilhas e legumes (cenoura, pimento verde e tomate) ^{1,2,3,4,6}	598	142	2,6	0,3	18,8	0,7	10,5	0,4
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes (cenoura, pimento verde e tomate)	959	227	3,0	0,4	44,5	1,0	4,7	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,1
Prato	Jardineira de pato com salsa (batata, tomate, feijão-verde e nabo aos cubinhos) ^{1,3,6,7}	481	114	4,2	1,1	10,8	0,8	8,1	0,3
Vegetariana	Jardineira de feijão manteiga com salsa (batata, tomate, feijão verde e nabo aos cubinhos)	548	130	2,8	0,4	19,4	1,1	4,7	0,3
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão branco com nabiça	244	58	1,2	0,2	9,3	0,8	1,7	0,1
Prato	Migas de paloco à Brás com legumes (cenoura e curgete) e salada de pepino e tomate ^{3,4}	825	198	12,8	1,8	10,2	1,1	9,7	1,1
Vegetariana	Tofu à Brás com legumes (alho-francês, curgete e cenoura) com salada de pepino e tomate ^{1,3,6}	939	226	15,0	2,0	14,3	1,2	6,9	0,7
Sobremesa	Tangerina	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão-verde e coentros	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa ⁷	958	228	9,6	3,5	23,0	0,4	12,1	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,10,11}	1036	245	3,2	0,4	43,5	1,1	9,3	0,2
Sobremesa	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Jardins de Infância C M SETÚBAL
Semana de 8 a 12 de junho de 2020
Refeitório - Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	215	51	1,2	0,2	8,1	0,8	1,6	0,1
Prato	Filete de pescada panado no forno com arroz de cenoura, ervilhas e milho, salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7}	979	234	10,1	1,3	28,4	1,3	7,2	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas (tomate, feijão verde e cenoura) com arroz e salada de alface e cenoura	705	167	5,7	0,6	25,3	0,7	4,6	0,3
Sobremesa	Tangerina	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Frango corado no forno com molho de laranja, batata e legumes salteados (abóbora, couve-flor e feijão-verde)	391	93	2,0	0,3	11,4	1,1	7,0	0,4
Vegetariana	Tofu à ratatouille (batata, tomate e pimento) com legumes salteados (abóbora, couve-flor e feijão-verde) ⁶	337	80	2,5	0,3	11,1	1,1	2,8	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	381	91	2,1	0,3	12,6	1,3	4,5	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e cenoura ralada, salada de pepino e tomate ^{1,3,4}	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e cenoura ralada, salada de pepino e tomate ^{1,3,6,10,11}	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Jardins de Infância C M SETÚBAL
Semana de 15 a 19 de junho de 2020
Refeitório - Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês e abóbora	213	50	1,1	0,2	7,4	0,9	2,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,6,12}	736	176	7,4	2,6	18,6	1,8	8,1	0,7
Vegetariana	Almôndegas de grão e cenoura com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura e couve roxa ^{1,3,12}	983	233	5,7	0,8	35,1	2,8	8,0	0,2
Sobremesa	Maçã	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete e couve-flor	375	89	2,1	0,3	14,6	1,4	2,2	0,2
Prato	Arroz xau-xau (ovo, cenoura, ervilha, frango desfiado e milho) com salada de alface e tomate ³	978	232	5,6	1,0	37,4	0,6	7,2	0,1
Vegetariana	Estufado de ervilhas (tomate, feijão verde e milho) com arroz branco e salada de alface e cenoura	705	167	5,7	0,6	25,3	0,7	4,6	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa 1	Pera	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,1
Prato	Carne de porco guisado com feijão branco, abóbora, curgete, salsa e massa penne ¹	917	218	8,7	2,4	20,8	1,1	13,1	0,5
Vegetariana	Feijão guisado com abóbora, curgete, salsa e massa penne ¹	968	230	5,5	1,0	33,5	1,9	9,2	0,5
Sobremesa	Pêssego	230	50	0,2	0,0	9,0	9,0	1,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	229	55	1,4	0,2	8,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	339	80	1,3	0,2	0,0	0,0	17,2	0,6
Vegetariana	Ervilhas cozidas com batata e legumes (cenoura, feijão verde e brócolos)	342	81	0,4	0,0	16,5	1,2	2,4	0,2
Sobremesa	Tangerina	343	81	0,4	0,0	16,4	1,1	2,6	0,3
Sexta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	217	51	0,4	0,1	7,1	0,3	4,5	0,2
Sopa 1	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate	652	154	2,0	0,4	20,0	0,8	13,6	0,3
Vegetariana	Bife de tofu grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,6}	728	173	4,9	1,1	23,7	1,1	7,3	0,4

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Sobremesa Pera

240 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 0,0



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Jardins de Infância C M SETÚBAL
Semana de 22 a 26 de junho de 2020
Refeitório - Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Filete de pescada panado no forno com arroz de tomate e milho, salada de cenoura ralada e juliana de repolho ^{1,3,4,5,6,7}	946	227	9,9	1,2	27,2	1,4	6,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga, milho e tomate, salada de cenoura ralada e juliana de repolho	874	207	2,8	0,4	39,4	1,4	5,1	0,2
Sobremesa	Pera	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-verde e coentros	208	49	1,5	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Jardineira de peru com ervilhas (batata, alho-francês, abóbora e chuchu) ^{1,3,6,7}	498	118	4,9	1,5	9,0	0,7	9,4	0,4
Vegetariana	Jardineira de cogumelos com ervilhas (batata, alho-francês, alho francês, abóbora e chuchu) ^{1,6}	306	72	1,2	0,2	12,4	1,2	2,2	0,4
Sobremesa	Melão ou meloa	203	49	0,2	0,1	9,1	9,1	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Salada de atum com grão, feijão-verde, cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,4}	1060	251	5,8	0,7	33,1	1,0	14,9	1,1
Vegetariana	Salada de grão, feijão-verde, cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,12}	1164	276	5,7	0,7	43,0	1,4	10,7	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve coração e feijão manteiga ¹	237	56	1,2	0,2	9,0	0,8	1,9	0,2
Prato	Arroz de coelho com salada de alface, pepino e tomate	683	162	3,9	0,9	19,8	0,6	11,6	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão-frade e salsa com salada de alface, pepino e tomate	1123	266	3,4	0,5	51,6	1,0	6,0	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão à Brás com legumes (alho francês e curgete) e salada de alface e cenoura ^{3,4}	1026	247	18,8	3,1	8,7	0,4	9,8	0,7
Vegetariana	Tofu à Brás com legumes (alho francês e curgete) e salada de alface e cenoura ^{1,3,6}	1086	261	18,2	2,4	15,3	0,6	7,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Jardins de Infância C M SETÚBAL
Semana de 29 a 30 de junho de 2020
Refeitório - Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de repolho e alho francês	202	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e Perú) no forno com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6}	881	209	4,9	0,3	27,6	1,3	13,1	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	902	215	5,7	1,3	25,2	2,8	12,3	1,0
Sobremesa	Maçã	269	68	0,6	0,1	13,5	13,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com cavala e ovo picado, ^{3,4,6} arroz solto e salada de alface e cenoura	1078	257	10,4	1,6	20,4	1,1	18,6	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz solto, salsa picada e salada de alface e cenoura ¹²	1200	285	5,5	0,9	47,3	1,5	9,6	0,2
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa 1	Tangerina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.