

Azambuja- Creche e JI de Manique
Semana 22 a 26 de abril

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kj	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Couve coração	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	Red fish assado no forno com arroz de tomate e legumes assados (abóbora, curgete e couve-flor) ⁴	295	70	1,4	0,2	7,4	1,3	6,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira									
Sopa	Creme de couve branca, alho francês e coentros	167	40	0,8	0,1	5,7	1,7	1,5	0,2
Prato	Tiras de frango estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3}	261	62	1,8	0,3	3,0	1,8	7,6	0,3
Sobremesa	Arroz doce ⁷	587	138	1,1	0,5	27,7	8,2	3,6	0,0
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	34	0,5	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido e lascado com saladinha de batata, brócolos e feijão frade ⁴	433	103	2,6	0,3	10,7	0,8	2,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira									
Sopa	Curgete e abóbora com lentilhas ^{1,6,8,11}	162	38	0,8	0,2	5,5	1,7	1,8	0,2
Prato	Permeado com alface, pepino e tomate	421	101	2,6	0,5	8,5	1,6	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira									
Sopa	Espinafres	165	40	0,8	0,1	5,6	2,2	1,3	0,3
Prato	Pescada no forno com puré de cenoura, feijão verde e couve lombardo salteados ⁴	517	123	2,0	0,6	17,7	2,2	7,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Feriado Nacional

Azambuja- Creche e JI de Manique
Semana 29 de abril a 03 de maio

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos	150	35	0,8	0,1	5,0	1,5	1,6	0,2
Prato	Borrego estufado com arroz de pimento e salada de tomate, alface e cenoura	421	101	3,3	1,0	8,3	1,3	8,6	0,3
Prato	Almôndegas estufadas com arroz de pimento e salada de tomate, alface e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	627	151	8,2	2,9	10,7	1,7	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão vermelho	164	39	0,6	0,1	5,6	2,3	1,6	0,3
Prato	Lombinhos de salmão lascado com massa penne e legumes estufados (alho francês, tomate, curgete e beringela) ^{1,4}	421	101	7,3	1,4	2,4	1,5	5,6	0,1
Prato	Atum com massa penne, ovo cozido e legumes estufados (alho francês, tomate, curgete e beringela) ^{1,3,4}	406	97	7,0	0,8	2,1	1,3	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor	173	41	0,9	0,1	6,3	1,6	1,2	0,2
Prato	Jardim (alface, tomate, beringela e milho verde) com salada de	498	119	4,6	0,9	11,3	1,4	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho e beringela	134	32	0,6	0,1	4,5	1,8	1,3	0,2
Prato	Lombinhos de pescada estufados, arroz de alho francês e lombardo e brócolos salteados ⁴	341	82	1,9	0,2	7,6	1,0	7,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com massa cotovelos e salada de alface, tomate e cenoura ¹	330	80	2,6	0,4	2,0	1,2	11,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Feriado Nacional

Azambuja- Creche e JI de Manique
Semana 06 a 10 de maio

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		KJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Salada de maruca lascada e salteada com massa tricolor e salada de alface, pepino e tomate ^{1,4}	400	96	2,1	0,3	9,2	0,9	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	146	34	0,5	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Borrego assado no forno com arroz de coentros e couve coração cozida	538	128	4,4	1,3	10,3	1,0	11,1	0,3
Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de coentros e couve coração cozida	627	149	5,1	1,3	14,6	1,0	10,4	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,4,7,8,12}	536	125	0,0	0,0	30,8	29,9	0,0	0,1
Quarta-Feira									
Sopa	Feijão branco e couve-lombarda	186	43	0,6	0,1	6,5	2,2	1,6	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno em cama de legumes (cebola, tomate e curgete) com batata assada e salada de alface, cenoura e milho ⁴	375	89	1,7	0,3	11,2	1,2	6,3	0,2
Prato	Salada de bacalhau (bacalhau lascado, ovo cozido, batata, salsa, alho, cebola e feijão frade) com salada de alface, cenoura e milho ⁴	468	112	1,8	0,3	14,9	1,0	2,6	1,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira									
Sopa	Couve coração	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato		305	73	2,2	0,3	3,9	1,4	8,6	0,4
Sobremesa		262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Feriado Municipal									
Sexta-Feira									
Sopa	Nabiças	140	33	1,0	0,1	3,9	1,5	1,3	0,2
Prato	Perca no forno com molho de tomate e arroz branco com salada de milho, pepino e alface ⁴	524	124	2,3	0,3	16,4	0,9	2,2	0,2
Prato	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (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, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

Azambuja- Creche e JI de Manique
Semana 13 a 17 de maio

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kj	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Macedónia de legumes	150	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,6	0,2
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface, milho e tomate	525	125	2,3	0,4	16,5	1,3	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	146	34	0,5	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Salada de salmão lascado com batata e legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁴	540	129	8,2	1,5	6,0	1,4	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de couve-coração com grão	189	45	1,6	0,3	5,3	2,0	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de peru estufadas com macarronete com salada de alface, tomate e pepino ¹	261	62	1,9	0,3	2,8	1,5	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira									
Sopa	Feijão verde	169	40	0,7	0,1	5,8	1,8	1,6	0,2
Prato	Maruca cozida com batata, feijão frade e cenoura cozidos ⁴	350	83	1,5	0,2	8,8	1,2	7,6	0,3
Prato	Atum com batata cozida, ovo cozido, feijão frade e cenoura cozidos ^{3,4}	590	141	9,1	1,0	6,0	0,9	11,8	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de pêssego ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sexta-Feira									
Sopa	Espinafres e feijão manteiga	174	41	0,7	0,1	6,7	2,1	1,6	0,3
Prato	Borrego assado no forno, arroz de ervilhas e cenoura e salada de tomate, alface e couve roxa	373	89	2,6	0,8	7,7	1,6	7,5	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com arroz de ervilhas e cenoura e salada de tomate, alface e couve roxa	433	103	3,1	0,8	10,5	1,6	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (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, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

Azambuja- Creche e JI de Manique
Semana 20 a 24 de maio

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kj	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Brócolos	150	35	0,8	0,1	5,0	1,5	1,6	0,2
Prato	Abrótea lascada salteada com curgete e cenoura, massa espiral e salada de tomate, milho e alface ^{1,4}	416	99	1,7	0,3	12,9	1,4	6,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira									
Sopa	Canja de galinha com cuscus ¹	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa	Abóbora com coentros	133	31	0,5	0,1	4,6	2,1	1,3	0,2
Prato	Empadão de arroz de frango com legumes estufados (pimento, tomate e lombardo)	481	115	2,4	0,4	12,5	1,0	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta-Feira									
Sopa	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados, batata cozida e salada de alface, cenoura e milho ⁴	443	106	2,1	0,3	13,3	1,0	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de ervilhas com alface	171	40	0,6	0,1	5,6	2,1	1,9	0,2
Prato	Borrego assado no forno com arroz de alho e feijão verde e cenoura cozidos	455	108	3,5	1,1	9,0	1,3	9,2	0,4
Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de alho e feijão verde e cenoura cozidos	539	129	4,2	1,2	12,9	1,3	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira									
Sopa	Couve-lombarda	156	37	0,6	0,1	5,2	2,2	1,6	0,3
Prato	Perca cozida e lascada com fusili tricolor e salada de tomate, alface e cenoura ^{1,4}	275	66	2,0	0,3	2,7	1,3	0,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (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, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

Azambuja- Creche e JI de Manique
Semana 27 a 31 de maio

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Estufadinho de borrego com coentros, arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e cebola	444	106	3,3	1,0	8,8	1,0	9,1	0,3
Prato	Estufadinho de vitela com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e cebola	575	138	7,1	2,4	8,0	1,2	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira									
Sopa	Feijão branco e couve portuguesa	152	36	0,5	0,1	5,1	2,3	1,6	0,3
Prato	Salmão lascado salteado com alho e ervas aromáticas, esparguete, brócolos e couve-flor cozidos ^{1,3,4}	747	181	14,2	2,6	2,4	0,5	9,9	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	264	62	0,5	0,2	13,3	13,3	0,2	0,0
Quarta-Feira									
Sopa	Juliana de legumes (abóbora, couve branca e curgete)	136	32	0,6	0,1	4,4	1,6	1,6	0,1
Prato	Peito de frango grelhado com arroz de lombardo e salada de alface, milho e tomate	577	137	2,7	0,4	16,4	0,7	10,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira									
Sopa	Alho francês cozido ⁴	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Pescaço cozido ⁴	334	79	1,8	0,2	7,6	1,4	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira									
Sopa	Mediterrânica (cenoura, cebola, couve-lombarda)	142	33	0,5	0,1	4,8	2,1	1,5	0,2
Prato	Perna de peru assada com massa macarronete e salada de alface, pepino e tomate	392	95	5,2	1,3	2,3	0,9	9,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Feriado Nacional