



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
CRECHE
Semana de 11 a 15 de julho de 2022
ALMOÇO

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de cenoura e ervilhas | 198 | 47 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de cenoura com solha ⁴ | 203 | 48 | 1,2 | 0,2 | 6,6 | 0,8 | 2,2 | 0,1 |
| Prato | Aletria com abrótea estufada e brócolos ^{1,3,4} | 590 | 140 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 0,4 | 11,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã starking | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 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 abóbora e feijão-verde | 195 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de abóbora e feijão-verde com frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 3,5 | 0,1 |
| Prato | Arroz de frango malandrinho com cenoura | 613 | 145 | 2,6 | 0,5 | 14,5 | 0,6 | 15,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de couve-flor | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de couve-flor com pescada ⁴ | 208 | 49 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Pescada cozida com batata à rodela e feijão-verde cozido ⁴ | 356 | 84 | 1,2 | 0,2 | 11,3 | 1,1 | 6,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera cozida | 180 | 42 | 0,4 | 0,0 | 8,5 | 8,5 | 0,3 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,0 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de cenoura com novilho | 271 | 65 | 2,8 | 0,8 | 6,3 | 0,7 | 3,2 | 0,1 |
| Prato | Novilho guisado com arroz e cenoura e brócolos | 879 | 210 | 10,1 | 3,1 | 18,0 | 0,6 | 11,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã crua ralada | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 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 curgete e brócolos | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,7 | 1,2 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de brócolos, curgete e coelho | 214 | 51 | 1,4 | 0,3 | 6,7 | 0,8 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Salada de maruca e legumes ⁴ | 333 | 79 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 1,0 | 7,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera crua | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Nutricionista

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
CRECHE
Semana de 18 a 22 de julho de 2022
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão-verde e abóbora | 195 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de feijão-verde e abóbora com bovino | 271 | 65 | 2,8 | 0,8 | 6,3 | 0,7 | 3,2 | 0,1 |
| Prato | Aletria com ovos mexidos e legumes ^{1,3} | 784 | 187 | 8,9 | 2,0 | 16,0 | 0,8 | 9,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera crua (esmagada) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-branca e abóbora | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de couve-branca, abóbora e pescada ⁴ | 210 | 50 | 1,3 | 0,2 | 6,5 | 0,8 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Lombinhos de pescada estufados com cenoura e batata salteada ^{2,4} | 426 | 101 | 2,8 | 0,4 | 12,1 | 0,9 | 6,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã cozida | 246 | 59 | 0,5 | 0,1 | 12,3 | 12,3 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de brócolos e curgete | 195 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,1 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de brócolos, curgete e coelho | 214 | 51 | 1,4 | 0,3 | 6,7 | 0,8 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Massa de coelho e brócolos cozidos ^{1,3} | 665 | 158 | 4,3 | 1,0 | 16,7 | 0,9 | 12,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e feijão-verde | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de abóbora e feijão-verde com frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 3,5 | 0,1 |
| Prato | Solha grelhada com arroz e legumes ⁴ | 705 | 167 | 5,0 | 0,8 | 20,7 | 0,8 | 9,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Maçã crua | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de grão-de-bico e repolho | 218 | 52 | 1,6 | 0,2 | 7,4 | 0,9 | 1,5 | 0,2 |
| Sopa berçário | Creme de cenoura, repolho e frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 3,5 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de frango ^{6,12} | 442 | 105 | 2,6 | 0,6 | 12,3 | 1,0 | 7,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
CRECHE
Semana de 25 a 29 de julho de 2022
ALMOÇO

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de cenoura e ervilhas | 198 | 47 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de couve flor e ervilhas com pescada ⁴ | 208 | 49 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Empadão de pescada ^{3,4,7,12} | 246 | 58 | 1,5 | 0,3 | 4,9 | 0,4 | 6,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de couve-branca e abóbora | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de couve-branca, abóbora e peru | 230 | 55 | 1,9 | 0,4 | 6,4 | 0,7 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Aletria estufadinha com vitela e legumes cozidos ^{1,3} | 883 | 211 | 9,6 | 3,1 | 17,4 | 0,6 | 12,9 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã crua | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de curgete e penca | 193 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de curgete, penca, e abrótea ⁴ | 200 | 47 | 1,1 | 0,2 | 6,5 | 0,7 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Esmagadinho de batata e abrótea com legumes ⁴ | 365 | 86 | 1,3 | 0,2 | 11,8 | 1,1 | 6,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de couve-flor e lombarda | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de couve-flor, lombarda e frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 3,5 | 0,1 |
| Prato | Coxinha de frango cozida com arroz de legumes malandro | 739 | 175 | 3,3 | 0,6 | 22,8 | 0,7 | 13,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera crua (esmagada) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de repolho e cenoura | 194 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de repolho e cenoura e maruca ⁴ | 296 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,3 |
| Prato | Arroz de tomate simples com maruca ⁴ | 660 | 157 | 2,9 | 0,4 | 21,2 | 0,4 | 11,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã starking | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
CRECHE
Semana de 1 a 5 de agosto de 2022
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e couve lombarda | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de cenoura e couve branca com bovino | 271 | 65 | 2,8 | 0,8 | 6,3 | 0,7 | 3,2 | 0,1 |
| Prato | Arroz malandro e feijão branco com novilho picada | 1071 | 256 | 12,1 | 3,6 | 22,9 | 0,4 | 13,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera crua (esmagada) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e couve lombarda | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de legumes com pescada ⁴ | 208 | 49 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Saladinha de pescada com brócolos cozidos ⁴ | 350 | 83 | 0,5 | 0,1 | 11,9 | 0,8 | 7,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor e feijão verde | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de couve branca com peru | 230 | 55 | 1,9 | 0,4 | 6,4 | 0,7 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Massa cotovelos com peru ^{1,3} | 793 | 189 | 8,3 | 2,1 | 13,3 | 0,2 | 14,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3} | 224 | 53 | 1,2 | 0,2 | 8,7 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de abóbora com maruca ⁴ | 296 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,3 |
| Prato | Filetes de maruca com arroz malandrino ^{1,3,4} | 663 | 531 | 12,4 | 2,0 | 23,0 | 0,2 | 10,6 | 0,5 |
| Sobremesa | Ameixas (descaroçadas) | 171 | 40 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 0,6 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 201 | 48 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,3 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de legumes com frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 3,5 | 0,1 |
| Prato | Frango estufadinho com massa ^{1,3} | 636 | 151 | 3,6 | 0,6 | 12,2 | 0,9 | 16,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Nutricionista

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
CRECHE
Semana de 8 a 12 de agosto de 2022
ALMOÇO

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de alho-francês e cenoura | 194 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de alho-francês, cenoura e abrótea ⁴ | 200 | 47 | 1,1 | 0,2 | 6,5 | 0,7 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Arroz malandro de peixe com couve branca ⁴ | 592 | 140 | 2,5 | 0,4 | 18,9 | 0,8 | 10,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera crua (esmagada) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de brócolos e grão-de-bico | 219 | 52 | 1,6 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,6 | 0,2 |
| Sopa berçário | Creme de brócolos e abóbora com coelho | 214 | 51 | 1,4 | 0,3 | 6,7 | 0,8 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Jardineira simples de coelho com cenoura ralada | 411 | 97 | 1,9 | 0,5 | 12,3 | 1,0 | 7,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Maçã crua ralada | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Canja ^{1,3} | 131 | 31 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 0,0 | 3,1 | 0,2 |
| Sopa berçário | Creme de legumes com pescada ⁴ | 208 | 49 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Lascas de abrótea com arroz caldoso de legumes ⁴ | 619 | 147 | 3,6 | 0,5 | 18,9 | 0,7 | 9,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de feijão-verde com curgete | 186 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa berçário | Creme de feijão-verde com curgete e peru | 230 | 55 | 1,9 | 0,4 | 6,4 | 0,7 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de peru simples | 475 | 113 | 3,8 | 1,1 | 10,2 | 0,8 | 8,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,2 | 0,1 |
| Sopa berçário | Sopa de abóbora e couve-flor com maruca ⁴ | 296 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,3 |
| Prato | Massada de pescada com cenourinha ^{1,3,4} | 671 | 159 | 3,6 | 0,5 | 17,9 | 0,5 | 13,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Meloa | 98 | 23 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 4,2 | 0,6 | 0,0 |

Nutricionista

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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