

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BONANÇA
CRECHE & JARDIM DE INFÂNCIA
Semana de 9 a 13 de novembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	405	96	2,6	0,4	14,5	1,5	3,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de abóbora com peru	410	97	2,4	0,4	12,6	1,3	5,7	0,3
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	788	186	2,1	0,4	28,0	0,6	13,1	0,4
Legumes	Alface e cenoura ralada	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve portuguesa e feijão	424	101	1,6	0,2	17,2	1,7	3,6	0,2
Sopa enriquecida	Creme de couve portuguesa com pescada ⁴	382	91	2,4	0,3	12,8	1,6	3,8	0,3
Prato	Pescada no forno com batatinha ⁴	426	101	2,2	0,3	11,4	0,7	8,2	0,3
Legumes	Brócolos e cenoura cozida	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão-verde	353	84	1,9	0,3	13,5	1,8	2,4	0,2
Sopa enriquecida	Creme de couve-flor com carne de vaca	479	114	4,9	1,4	11,1	1,5	5,8	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com massa e legumes ^{1,3}	958	228	8,8	2,9	23,8	1,4	12,1	0,4
Legumes	Incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês	385	91	2,5	0,4	14,3	1,4	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com abrótea ⁴	365	87	2,0	0,3	11,5	1,1	4,9	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata ⁴	359	85	0,0	0,0	14,2	0,9	6,3	0,2
Legumes	Feijão-frade e curgete	689	163	0,7	0,3	25,7	1,4	10,9	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de alface	374	89	2,4	0,3	13,8	1,6	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de alface com frango	384	91	2,3	0,3	12,0	1,4	4,9	0,3
Prato	Arroz xau-xau (frango, ovo, ervilhas e cenoura) ^{1,3,6}	1042	248	6,1	1,2	40,0	0,5	6,9	0,6
Legumes	Incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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 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



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BONANÇA
CRECHE & JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 16 a 20 de novembro de 2020

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e feijão	504	120	3,4	0,4	17,0	1,4	4,8	0,4
Sopa enriquecida	Creme de abóbora com frango	412	98	2,4	0,4	12,6	1,3	5,8	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	886	211	6,0	0,2	23,0	0,7	15,8	0,4
Legumes	Alface e cenoura ralada	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	381	91	2,5	0,4	14,2	1,4	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com maruca ⁴	373	89	2,3	0,3	12,8	1,2	3,6	0,3
Prato	Maruca no forno com batata ⁴	400	95	2,0	0,3	10,8	0,7	8,0	0,3
Legumes	Alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	381	91	2,5	0,4	14,2	1,4	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com frango	391	93	2,3	0,4	12,4	1,2	4,9	0,3
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura	824	196	4,7	0,7	25,4	0,4	12,1	0,3
Legumes	Incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	363	86	2,3	0,3	13,4	1,5	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Sopa de alho-francês com pescada ⁴	361	86	2,2	0,3	12,0	1,4	3,6	0,3
Prato	Empadão de pescada ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	516	123	3,1	0,6	11,0	0,6	12,3	0,5
Legumes	Brócolos e milho	180	42	1,2	0,0	4,1	2,2	3,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de macedónia	368	87	2,3	0,3	13,7	1,5	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de macedónia com peru	378	89	2,2	0,3	12,1	1,4	4,6	0,2
Prato	Peru assado com arroz	760	181	9,1	2,5	8,8	0,1	16,0	0,3
Legumes	Alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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 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



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BONANÇA
CRECHE & JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 23 a 27 de novembro de 2020

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de lombarda e curgete	352	84	2,3	0,3	13,0	1,2	2,0	0,2
Sopa enriquecida	Creme de curgete com carne de vaca	459	109	4,7	1,4	10,6	1,0	5,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1065	254	11,4	3,5	23,4	1,0	14,0	0,2
Legumes	Alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alface	374	89	2,4	0,3	13,8	1,6	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de alface com solha ⁴	375	89	2,3	0,3	11,1	1,3	5,4	0,3
Prato	Arroz de cenoura com solha estufada ⁴	788	187	4,0	0,6	28,7	0,7	8,6	0,4
Legumes	Cenoura e couve-flor	124	30	0,1	0,0	3,8	3,3	2,3	1,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Quarta									
Sopa	Creme de feijão-verde	385	91	2,5	0,4	14,3	1,7	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com peru	390	92	2,3	0,4	12,4	1,2	4,8	0,3
Prato	Bife de peru com massa cotovelinhos ^{1,3}	759	179	1,4	0,3	21,4	0,1	19,2	0,5
Legumes	Alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor	371	88	2,4	0,3	13,7	1,8	2,2	0,3
Sopa enriquecida	Creme de couve-flor com pescada ⁴	369	88	2,3	0,3	12,3	1,6	3,8	0,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	943	224	4,4	0,6	37,5	1,8	7,2	0,6
Legumes	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	381	91	2,5	0,4	14,2	1,4	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com frango	391	93	2,3	0,4	12,4	1,2	4,9	0,3
Prato	Jardineira de frango com ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7}	440	104	2,5	0,6	12,3	1,0	7,5	0,2
Legumes	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm 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 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

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BONANÇA
CRECHE & JARDIM DE INFÂNCIA
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alface	374	89	2,4	0,3	13,8	1,6	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de alface com frango	384	91	2,3	0,3	12,0	1,4	4,9	0,3
Prato	Peitinho de frango com arroz de tomate	689	163	2,4	0,4	19,9	0,5	14,8	0,3
Legumes	Cenoura e repolho	693	168	16,4	2,4	3,1	3,0	1,0	1,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa enriquecida		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres	363	86	2,4	0,3	13,2	1,6	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de abóbora com carne de vaca	514	123	5,2	1,5	11,6	1,2	6,7	0,3
Prato	Empadão de carne de vaca ^{1,3,5,6,7,8,12}	997	239	12,7	4,2	16,0	0,1	14,7	0,5
Legumes	Alface e milho cozido	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês	385	91	2,5	0,4	14,3	1,4	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de alho-francês com pescada ⁴	381	91	2,4	0,3	12,7	1,2	3,8	0,3
Prato	Arroz de cenoura com pescada guisada ⁴	620	147	3,0	0,4	18,0	0,5	11,7	0,3
Legumes	Feijão-frade e curgete	689	163	0,7	0,3	25,7	1,4	10,9	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1807	426	1,8	0,1	92,7	85,1	9,6	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de feijão vermelho e couve	399	95	2,6	0,4	13,6	1,5	3,4	0,3
Sopa enriquecida	Creme de couve-flor com peru	380	90	2,2	0,3	12,0	1,6	4,8	0,3
Prato	Macarrão com peru estufado ^{1,3}	802	191	7,8	2,2	14,2	0,6	15,2	0,3
Legumes	Alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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 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



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BONANÇA
CRECHE & JARDIM DE INFÂNCIA
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de lombarda e curgete	352	84	2,3	0,3	13,0	1,2	2,0	0,2
Sopa enriquecida	Creme de curgete e abóbora com carne de vaca	459	109	4,7	1,4	10,6	1,0	5,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1065	254	11,4	3,5	23,4	1,0	14,0	0,2
Legumes	Tomate e alface	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa enriquecida		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres	363	86	2,4	0,3	13,2	1,6	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de alface com peru	383	91	2,3	0,3	12,0	1,4	4,8	0,3
Prato	Jardineira de peru ^{1,3,6,7}	503	120	4,6	1,3	10,0	0,8	9,0	0,2
Legumes	Ervilhas e cenoura (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alface	374	89	2,4	0,3	13,8	1,6	2,1	0,3
Sopa enriquecida	Creme de couve-flor com maruca ⁴	364	87	2,2	0,3	12,4	1,7	3,6	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	967	230	4,5	0,6	38,0	1,6	7,7	0,6
Legumes	Tomate e milho cozido	193	45	1,3	0,0	4,9	2,5	3,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	381	91	2,5	0,4	14,2	1,4	2,0	0,3
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com frango	391	93	2,3	0,4	12,4	1,2	4,9	0,3
Prato	Macarronete com frango estufado com ervilhas e cenoura ^{1,3}	615	146	4,3	0,8	14,9	1,6	10,7	0,3
Legumes	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm 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 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