

Creche Municipal de Almeirim  
Semana de 28 de outubro - 1 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, corvina) <sup>4</sup>	390	93	2,3	0,4	11,9	0,9	5,6	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Prato (1-3 anos)	Arroz de corvina c/ ervilhas com salada de alface <sup>4</sup>	834	198	4,1	0,7	24,6	0,4	14,9	0,3
Sobremesa (1-3 anos)	Pera corte fino	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, couve coração, cebola, frango)	365	87	2,3	0,4	12,1	1,3	3,6	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, grão, couve coração, cebola)	390	93	2,3	0,3	14,3	1,3	2,6	0,2
Prato (1-3 anos)	Frango estufado picado/ desfiado com massa espiral tricolor e brócolos cozidos <sup>1,6,10</sup>	1057	251	8,4	1,4	24,0	1,8	19,0	0,8
Sobremesa (1-3 anos)	Laranja corte fino	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

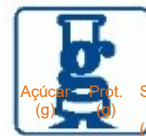
Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Banana triturada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, alho-francês, cebola, pescada) <sup>4</sup>	366	87	2,3	0,3	11,6	0,9	4,4	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, alho-francês, cebola)	327	78	2,1	0,3	12,2	0,9	2,0	0,2
Prato (1-3 anos)	Pescada cozida com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e salada de tomate <sup>4</sup>	824	195	1,1	0,1	28,6	2,8	16,0	0,7
Sobremesa (1-3 anos)	Banana corte em rodela	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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



#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, feijão-verde, cebola, vaca)	450	107	4,4	1,2	11,5	0,8	4,9	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, feijão-verde, cebola)	308	73	2,0	0,3	11,5	0,8	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Carne de porco estufada picada/ desfiada com esparguete, salada de alface <sup>1,3</sup>	1148	274	12,1	3,4	24,0	1,5	16,4	0,7
Sobremesa (1-3 anos)	Melão corte fino	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0

#### Sexta - feriado

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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



Creche Municipal de Almeirim  
Semana de 4-8 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, peru)	384	91	3,1	0,6	11,3	0,9	4,1	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, alface, cebola)	305	72	2,0	0,3	11,3	0,9	1,6	0,2
Prato (1-3 anos)	Empadão de arroz de cenoura c/ peru picado/ desfiado com salada de alface	889	211	3,9	0,6	27,3	0,6	16,0	0,3
Sobremesa (1-3 anos)	Laranja corte fino	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Banana triturada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, alho-francês, cebola, pescada) <sup>4</sup>	366	87	2,3	0,3	11,6	0,9	4,4	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, alho-francês, cebola)	313	74	2,1	0,3	11,6	0,9	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Salmão com massa lacinhos, brócolos, cenoura e milho, salada de alface <sup>1,3,4,6,10</sup>	906	215	4,9	0,7	24,5	1,2	17,1	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Banana corte em rodela	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, brócolos, cebola, frango)	352	84	2,3	0,4	11,5	0,9	3,7	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, brócolos, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,5	0,9	1,9	0,2
Prato (1-3 anos)	Jardineira de frango picado/ desfiado c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde), salada de alface <sup>6,12</sup>	1092	259	6,3	1,5	31,3	2,5	17,6	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Pera corte fino	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, maruca) <sup>4</sup>	356	85	2,1	0,3	11,9	0,9	4,1	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, feijão vermelho, cebola)	378	90	2,1	0,3	14,5	0,9	2,8	0,2
Prato (1-3 anos)	Maruca cozida desfiada com arroz e salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>	709	168	2,2	0,3	23,9	0,1	12,6	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Dióspiro corte fino	60	14	0,1	0,0	3,0	3,0	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, borrego)	359	85	2,5	0,5	11,6	1,1	3,5	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, agrião, cebola)	311	74	2,1	0,3	11,5	1,1	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Borrego estufado picado com massa espiral e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	1020	243	8,5	2,4	22,0	1,5	18,6	0,8
Sobremesa (1-3 anos)	Kiwi corte fino	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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 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

Creche Municipal de Almeirim  
Semana de 11-15 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, corvina) <sup>4</sup>	390	93	2,3	0,4	11,9	0,9	5,6	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, ervilhas, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Prato (1-3 anos)	Corvina estufada desfiada com esparguete e salada de alface <sup>1,3,4</sup>	842	200	4,5	0,7	23,4	1,0	15,8	0,4
Sobremesa (1-3 anos)	Pera corte fino	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, couve-flor, cebola, vaca)	458	109	4,4	1,2	11,6	1,2	5,1	0,1
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, couve-flor, cebola)	316	75	2,0	0,3	11,6	1,2	1,9	0,1
Prato (1-3 anos)	Carne de vaca estufada picada com arroz e brócolos cozidos	1355	324	15,7	4,7	27,5	0,7	17,5	0,7
Sobremesa (1-3 anos)	Melão corte fino	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0

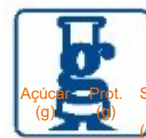
Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Banana triturada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, pescada) <sup>4</sup>	370	88	2,3	0,3	11,9	0,9	4,5	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, feijão branco, cebola)	443	105	2,2	0,3	16,0	0,9	3,8	0,2
Prato (1-3 anos)	Pescada cozida com batata e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	1344	320	15,6	3,0	27,8	2,1	15,5	0,6
Sobremesa (1-3 anos)	Banana corte em rodela	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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



#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, frango)	352	83	2,3	0,4	11,7	1,1	3,5	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Frango picado/ desfiado com grão, cenoura e couve lombarda e massa cotovelos, salada de alface <sup>1,3,6,10</sup>	1272	302	9,0	1,4	31,7	1,7	21,5	1,0
Sobremesa (1-3 anos)	Dióspiro corte fino	60	14	0,1	0,0	3,0	3,0	0,2	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, perca) <sup>4</sup>	370	88	2,3	0,3	11,9	0,9	4,5	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, espinafres, cebola)	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Prato (1-3 anos)	Bacalhau cozido desfiado com batata e cenoura cozida, salada de alface <sup>4</sup>	740	175	0,3	0,1	27,3	2,2	14,4	0,6
Sobremesa (1-3 anos)	Laranja corte fino	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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

Creche Municipal de Almeirim  
Semana de 18-22 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, alho-francês, cebola, frango)	351	83	2,3	0,4	11,6	0,9	3,5	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, alho-francês, cebola)	313	74	2,1	0,3	11,6	0,9	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Empadão de arroz de feijão c/ frango estufado picado/ desfiado com salada de alface	919	218	3,9	0,6	28,2	0,3	16,7	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Maçã corte fino	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Banana triturada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, feijão-verde, cebola, pescada) <sup>4</sup>	361	86	2,3	0,3	11,5	0,8	4,3	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, feijão-verde, cebola)	308	73	2,0	0,3	11,5	0,8	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Pescada estufada com massa macarronete e salada de alface e tomate <sup>1,4</sup>	859	204	4,5	0,8	24,1	1,5	16,5	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Banana corte em rodela	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

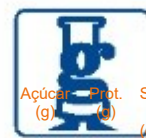
Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, peru)	394	94	3,1	0,6	11,7	1,1	4,2	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, lentilhas, cebola) <sup>1,6,10,11</sup>	458	109	2,2	0,3	17,2	1,1	4,2	0,2
Prato (1-3 anos)	Peru estufado picado/ desfiado com arroz e salada de cenoura ralada	1425	338	9,0	1,5	27,7	0,9	35,9	0,6
Sobremesa (1-3 anos)	Pera corte fino	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, feijão-verde, cebola, maruca) <sup>4</sup>	374	89	2,3	0,3	11,9	0,9	4,7	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,7	1,1	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Salmão desfiado com batata e cenoura, ervilhas, feijão-verde, salada de alface <sup>4</sup>	804	190	1,0	0,1	27,8	2,1	15,8	0,7
Sobremesa (1-3 anos)	Laranja corte fino	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

#### Sexta

Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, borrego)	359	85	2,5	0,5	11,6	1,3	3,4	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, nabiças, cebola)	337	80	2,1	0,3	12,2	1,2	2,0	0,4
Prato (1-3 anos)	Borrego estufado picado com massa espiral e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	1020	243	8,5	2,4	22,0	1,5	18,6	0,8
Sobremesa (1-3 anos)	Melão corte fino	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Creche Municipal de Almeirim  
Semana de 25-29 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, brócolos, cebola, pescada) <sup>4</sup>	368	87	2,3	0,3	11,5	0,9	4,6	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, brócolos, cebola)	315	75	2,1	0,3	11,5	0,9	1,9	0,2
Prato (1-3 anos)	Pescada cozida desfiada com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas cozidas <sup>4</sup>	810	192	3,4	0,5	24,9	0,5	14,7	0,7
Sobremesa (1-3 anos)	Pera corte fino	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, couve-flor, cebola, frango)	354	84	2,2	0,3	11,6	1,2	3,7	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, couve-flor, cebola)	316	75	2,0	0,3	11,6	1,2	1,9	0,2
Prato (1-3 anos)	Frango estufado picado/ desfiado com esparguete e salada de tomate <sup>1,3,6,10</sup>	1130	269	8,2	1,4	25,2	1,7	22,4	0,6
Sobremesa (1-3 anos)	Maçã corte fino	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

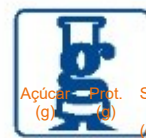
Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	322	76	2,1	0,3	11,9	1,0	2,0	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, brócolos, cebola, maruca) <sup>4</sup>	362	86	2,1	0,3	11,9	1,0	4,3	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, brócolos, cebola)	322	76	2,1	0,3	11,9	1,0	2,0	0,2
Prato (1-3 anos)	Atum c/ grão, batata, cenoura e salada de alface <sup>4</sup>	1028	243	4,8	0,6	35,4	2,1	12,2	0,9
Sobremesa (1-3 anos)	Banana corte em rodela	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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



### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, vaca)	453	108	4,4	1,2	11,6	1,3	4,8	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, feijão branco, cebola)	443	105	2,2	0,3	16,0	0,9	3,8	0,2
Prato (1-3 anos)	Carne de vaca estufada picada com arroz e salada de tomate	1349	322	15,6	4,7	27,9	1,2	17,0	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Dióspiro corte fino	60	14	0,1	0,0	3,0	3,0	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, perca) <sup>4</sup>	370	88	2,3	0,3	11,9	0,9	4,5	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, agrião, cebola)	319	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Prato (1-3 anos)	Pescada estufada desfiada com massa cotovelos e salada de alface <sup>1,3,4,6,10</sup>	857	203	4,6	0,7	23,4	0,9	16,3	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Pera corte fino	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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

Creche Municipal de Almeirim  
Semana de 2-6 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, frango)	348	83	2,2	0,3	11,6	1,1	3,4	0,2
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Bolonesa de carne picada (porco/ vaca) estufada com esparguete, cenoura cozida <sup>12</sup>	1160	277	11,9	3,8	27,3	0,6	14,7	0,3
Sobremesa (1-3 anos)	Maçã corte fino	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 (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Banana triturada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, pescada) <sup>4</sup>	370	88	2,3	0,3	11,9	0,9	4,5	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Banana esmagada	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, feijão manteiga, cebola)	240	57	2,2	0,3	5,8	0,6	2,4	0,2
Prato (1-3 anos)	Bacalhau cozido com batata, ovo cozido e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>	1444	345	19,7	3,6	24,7	1,5	16,5	0,6
Sobremesa (1-3 anos)	Laranja corte em rodela	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 (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, feijão verde, cebola, peru)	390	93	3,1	0,6	11,6	1,1	4,1	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, feijão verde, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato (1-3 anos)	Peru estufado picado/ desfiado com arroz e salada de alface	1488	353	9,2	1,5	30,1	0,4	37,1	0,6
Sobremesa (1-3 anos)	Melão corte fino	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>12</sup>Dióxido 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 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



#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, cebola)	316	75	2,1	0,3	11,9	0,9	1,8	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ peixe (batata, curgete, abóbora, cebola, maruca) <sup>4</sup>	356	85	2,1	0,3	11,9	0,9	4,1	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, abóbora, espinafres, cebola)	324	77	2,1	0,3	11,9	1,0	2,0	0,3
Prato (1-3 anos)	Maruca estufada desfiada com batata e salada de alface <sup>3,4</sup>	756	179	1,7	0,4	27,5	2,4	12,1	0,4
Sobremesa (1-3 anos)	Kiwi corte fino	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (4-6 meses)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Sobremesa (4-6 meses)	Puré de pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sopa (6-12 meses)	Sopa de legumes c/ carne (batata, curgete, cenoura, cebola, frango)	365	87	2,3	0,4	12,1	1,3	3,6	0,3
Sobremesa (6-12 meses)	Puré de pera	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sopa (1-3 anos)	Sopa de legumes (batata, curgete, cenoura, cebola)	328	78	2,1	0,3	12,1	1,3	1,9	0,2
Prato (1-3 anos)	Frango estufado picado/ triturado com arroz de feijão <sup>3</sup>	1015	241	8,3	1,4	23,5	1,1	17,7	0,5
Sobremesa (1-3 anos)	Dióspiro corte fino	60	14	0,1	0,0	3,0	3,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>12</sup>Dióxido 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 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