



APIST - BEBÉS
REFEITÓRIO
Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,3	0,2	4,8	1,2	0,8	0,0
Peixe	Lombinhos de perca com molho cenoura e arroz	606	145	1,7	0,2	20,5	0,8	11,2	0,2
Carne	Borrego cozido simples c/ cenoura e arroz	555	133	3,4	1,1	14,6	0,9	10,4	0,1
Sobremesa	Puré de pera	170	41	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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,0
Carne	Perú estufado com courgete e esparguete ^{1,3}	629	149	2,2	0,5	14,6	0,8	17,1	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	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 alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,0
Peixe	Lombinhos de pescada com batata doce e abóbora ^{2,4}	382	91	1,7	0,3	10,4	3,0	8,6	0,2
Carne	Bifinho de peru com batata doce e abóbora	464	111	1,8	0,3	11,3	3,1	12,3	0,1
Sobremesa	Puré de pera	276	66	0,2	0,0	15,2	12,6	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,0
Carne	Frango no forno c/ arroz e macedonia ^{1,3}	607	144	3,9	1,0	14,0	1,4	13,1	0,1
Sobremesa	Banana e Manga	170	41	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 feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,3	0,2	4,8	1,2	0,8	0,0
Peixe	Lombinhos de maruca com molho cenoura e massinha	606	145	1,7	0,2	20,5	0,8	11,2	0,2
Carne	Borrego cozido simples c/ cenoura e massinha	555	133	3,4	1,1	14,6	0,9	10,4	0,1
Sobremesa	Puré de pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 12Dióxido 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



APIST – BEBÉS
REFEITÓRIO
Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,0
Carne	Frango estufado c/ arroz e legumes	656	187	3,8	1,0	23,5	0,2	13,8	0,1
Sobremesa	Puré de pera	170	41	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	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,4	0,2	5,4	1,2	0,8	0,2
Peixe	Pescada desfiada com batata doce e courgete estufada ⁴	368	88	1,7	0,2	10,1	2,8	8,0	0,1
Carne	Borrego estufado c/ massa tricolor e courgete	442	106	3,3	1,1	9,7	2,7	9,3	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	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 Brocolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,0
Carne	Bife de Perú desfiado c/ arroz e legumes	781	186	8,6	3,1	14,9	1,0	11,7	0,1
Sobremesa	Puré de pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	56	2,0	0,3	8,0	2,3	1,5	0,1
Peixe	Maruca estufada com massa cotovelinhos e cenoura ^{1,3,4}	524	125	1,9	0,3	15,4	0,9	11,3	0,2
Carne	Coelho corado com massa cotovelinhos e cenoura ^{1,3}	582	139	2,3	0,4	13,8	0,8	15,4	0,1
Sobremesa	Banana e Manga	276	66	0,2	0,0	15,2	12,6	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,0
Carne	Vitela estufada com batata e cenoura	472	113	4,0	1,2	10,0	1,0	8,9	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	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: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 12Dióxido 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



APIST – BEBÉS
REFEITÓRIO
Semana de 25 Fevereiro a 1 Março de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,0
Carne	Lombo pescada c/ arroz branco e legumes	646	154	3,6	0,9	16,9	0,7	13,0	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	139	33	1,2	0,2	4,7	1,4	0,9	0,0
Carne	Bife peru desfiado com esparguete e cenoura ^{1,3}	555	133	3,4	1,1	14,6	0,9	13,0	0,1
Sobremesa	Puré Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de c flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,0
Carne	Maruca estufada c/ batata e abobora cozida	646	154	3,6	0,9	16,9	0,7	13,0	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	139	33	1,2	0,2	4,7	1,4	0,9	0,0
Carne	Bife frango desfiado com fusili e courgete ^{1,3}	555	133	3,4	1,1	14,6	0,9	13,0	0,1
Sobremesa	Banana e papaia	276	66	0,2	0,0	15,2	12,6	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,0
Carne	Perca c/ arroz de cenoura e c.flor ^{1,3}	646	154	3,6	0,9	16,9	0,7	13,0	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	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: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 12Dióxido 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



APIST – BEBÉS
REFEITÓRIO
Semana de 4 a 8 de Março de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,0
Carne	Borrego corado com arroz e courgete ^{1,3}	623	149	3,9	1,3	16,1	0,5	11,8	0,1
Sobremesa	Puré de pera	170	41	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	Sopa Creme Brocolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,9	0,3	7,4	1,7	1,9	0,0
Peixe	Salada de peixe (batata doce, f. verde, pescada) ^{1,3,4}	489	117	2,2	0,3	13,3	0,6	10,7	0,1
Carne	Frango estufado em cama de courgette com batata e feijão verde	531	127	2,3	0,4	16,1	0,7	10,0	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	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	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,0
Carne	Cubinhos vitela estufado com massinha e legumes ^{3,4}	379	90	1,2	0,2	9,9	1,0	9,7	0,1
Sobremesa	Purú de pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,9	0,3	7,4	1,7	1,9	0,0
Peixe	Empadão de peixe (perca) ^{1,3,4}	489	117	2,2	0,3	13,3	0,6	10,7	0,1
Carne	Perú estufado com puré abóbora e feijão verde	531	127	2,3	0,4	16,1	0,7	10,0	0,1
Sobremesa	Banana e Manga	238	57	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 Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,0
Carne	Peito Frango estufado com arroz e legumes ^{3,4}	379	90	1,2	0,2	9,9	1,0	9,7	0,1
Sobremesa	Puré de maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,3	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: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 12Dióxido 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



APIST - BEBÉS
REFEITÓRIO
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	296	70	1,7	0,7	11,2	5,5	2,3	0,1
Terça									
Lanche	logurte, fruta cozida ⁷	251	60	0,9	0,5	11,3	10,7	1,9	0,1
Quarta									
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	296	70	1,7	0,7	11,2	5,5	2,3	0,1
Quinta									
Lanche	logurte, fruta cozida ⁷	283	67	0,9	0,5	13,4	12,8	1,7	0,1
Sexta									
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	296	70	1,7	0,7	11,2	5,5	2,3	0,1