

Colégio Moderno
INFANTÁRIO
1/2 ANOS
 02 a 06/09/2024

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2
Prato	Arroz de frango estufado com ervilhas, cogumelos e cenoura	595	142	3,9	0,6	18,3	1,1	6,9	0,1
Vegetariana	Guisado de ervilhas com arroz de cogumelos e cenoura ¹	387	92	3,9	0,6	9,8	1,4	3,5	0,3
Salada_legumes	Juliana de alface e tomate cortado aos cubos	85	18	0,0	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	logurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7}	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	311	73	0,5	0,0	10,7	0,8	5,8	0,2
Vegetariana	Legumes (brócolos e couve-flor) e lentilhas no forno com batata assada ^{1,6,8,11}	439	104	3,7	0,5	12,4	1,1	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	logurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "cerelac 40% menos açúcares" ^{1,7}	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1
Lanche	Papa de aveia com fruta ^{1,6,7,8,11}	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	295	70	4,1	0,5	6,7	1,5	1,3	0,1
Prato	Peru assado no forno com lacinhos e curgete ¹	402	96	5,5	1,0	6,5	0,9	4,7	0,2
Vegetariana	Estufado de grão (grão, curgete e abóbora) com lacinhos ¹	378	91	3,8	0,6	9,4	1,0	3,4	0,3
Salada_legumes	Pepino e cenoura ralada	88	22	0,0	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	logurte com panquecas de aveia e banana ^{1,6,7,11}	392	92	2,1	1,0	12,3	5,5	4,9	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora	291	70	4,0	0,5	6,6	1,5	1,4	0,1
Prato	Perca cozida com arroz e salteado de juliana de lombardo e cenoura ⁴	786	187	3,8	0,6	31,0	1,0	5,9	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão catarino, cenoura e lombardo	978	233	3,5	0,5	40,4	0,9	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	logurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa nutribén multifrutos ⁷	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1
Lanche	Nestum zero ^{1,7}	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2
Prato	Carne de vitela estufada com esmagada de batata e brócolos	514	123	7,0	1,7	8,6	1,0	5,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com esmagada de batata e brócolos ^{1,6,8,11}	436	104	3,7	0,5	12,3	1,0	4,0	0,3
Salada_legumes	Juliana de couve roxa, repolho e cenoura ralada	105	25	0,0	0,0	3,4	3,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	logurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11}	364	87	2,3	0,9	11,3	5,8	4,5	0,2
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

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.

Colégio Moderno
INFANTÁRIO
1/2 ANOS
 09 a 13/09/2024

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		KJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2
Prato	Pescada cozida com arroz de alho francês e salsa ⁴	1000	237	5,1	0,7	39,9	0,5	7,2	0,1
Vegetariana	Lentilhas salteadas com alho francês e beringela com arroz branco e salsa ^{1,6,8,11}	696	166	3,6	0,5	26,8	1,0	4,8	0,2
Salada_legumes	Beterraba aos cubos com alface	85	17	0,0	0,0	1,7	1,7	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7}	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
Terça-Feira									
Sopa	Sopa de feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2
Prato	Rancho de vitela com macarronete, grão e cenoura ¹	546	131	7,9	1,9	7,3	1,4	6,7	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano com massa, cenoura e lombardo ¹	447	107	4,6	0,7	10,9	1,0	4,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa de aveia com fruta ^{1,6,7,8,11}	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0
Lanche	Papa "cerelac 40% menos açúcares" ^{1,7}	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1
Quarta-Feira									
Sopa	Creme de alho francês	295	70	4,1	0,5	6,7	1,5	1,3	0,1
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata e brócolos ⁴	478	114	5,4	0,7	10,4	0,8	5,6	0,8
Vegetariana	Batata e legumes (brócolos, cenoura e pimento) assados no forno e feijão branco estufado	353	83	2,2	0,3	11,3	1,4	3,0	0,3
Salada_legumes	Alface e milho	1026	244	3,1	0,6	45,2	0,0	6,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com bolo de maçã (sem adição de açúcar) ^{1,3,6,7,11}	383	91	2,7	1,0	10,6	5,4	5,2	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de abóbora	291	70	4,0	0,5	6,6	1,5	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com arroz e curgete	750	178	3,6	0,6	28,8	0,8	6,8	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas com abóbora e couve-flor com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	794	188	3,4	0,5	33,0	0,9	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "nutribén" multifrutos ⁷	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1
Lanche	Nestum zero ^{1,7}	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2
Prato	Massada de salmão e cenoura cozida ^{1,3,4}	447	107	7,0	1,2	6,4	1,4	3,8	0,3
Vegetariana	Arroz de abóbora estufada com brócolos e ervilhas de tomatada	736	174	3,5	0,5	30,1	1,2	4,0	0,1
Salada_legumes	Tomate	94	24	0,5	0,0	3,3	3,3	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com trigo puff ^{1,7}	365	87	1,8	0,9	11,4	4,6	5,2	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

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.

Colégio Moderno
INFANTÁRIO
1/2 ANOS
 16 a 20/09/2024

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		KJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2
Prato	Peru estufado com espinafres e milho com batata corada	566	134	3,2	0,5	18,3	0,8	7,0	0,1
Vegetariana	Salada quente de lentilhas, nabo, repolho e abóbora com batata corada ^{1,6,8,11}	461	110	4,0	0,5	13,3	1,1	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
Terça-Feira									
Sopa	Sopa de feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2
Prato	Pescada cozida com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁴	821	195	4,2	0,6	32,6	0,9	6,0	0,1
Vegetariana	Panadinhos de grão com arroz de tomate e brócolos cozidos ¹	1089	258	4,5	0,6	46,2	0,8	6,6	0,2
Salada_legumes	Pepino e tomate com orégãos	85	27	0,0	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Leite com pão de mistura e queijo ^{1,7}	350	83	2,4	1,4	10,3	4,4	4,9	0,2
Lanche	Papa "cerelac 40% menos açúcares" ^{1,7}	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1
Lanche	Papa de aveia com fruta ^{1,6,7,8,11}	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0
Quarta-Feira									
Sopa	Creme de alho francês	295	70	4,1	0,5	6,7	1,5	1,3	0,1
Prato	Jardineira de frango	358	86	4,3	0,6	6,4	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas)	345	82	3,2	0,4	9,0	1,8	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com bolo de cenoura (sem adição de açúcar) ^{1,3,6,7,11}	370	88	2,7	1,0	9,9	4,7	5,3	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de abóbora e feijão catarino	203	49	1,1	0,1	6,6	1,6	1,9	0,1
Prato	Perca cozida com arroz de cenoura e curgete ⁴	765	182	3,7	0,5	30,3	1,1	5,8	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cogumelos e arroz de cenoura com curgete	952	227	3,6	0,5	37,2	1,2	7,9	0,1
Salada_legumes	Alface e cenoura	87	19	0,0	0,0	2,5	1,9	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "nutribén" multifrutos ⁷	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1
Lanche	Nestum zero ^{1,7}	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2
Prato	Esparquete à bolonhesa (100% carne de vaca picada) com brócolos cozidos ^{1,3}	474	114	7,1	1,9	7,3	1,2	4,6	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com beringela e brócolos cozidos ^{1,3,6,8,11}	417	99	3,9	0,6	10,7	1,0	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11}	364	87	2,3	0,9	11,3	5,8	4,5	0,2
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

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.

Colégio Moderno
INFANTÁRIO
1/2 ANOS
 23 a 27/09/2024

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		KJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2
Prato	Massa de peixe (pescada) com abóbora cozida ^{1,3,4}	388	93	5,0	0,7	7,0	0,6	4,7	0,3
Vegetariana	Legumes estufados (abóbora, alho francês e feijão-verde) com massa e ervilhas ^{1,3}	338	81	3,7	0,5	7,6	1,2	2,7	0,2
Salada_legumes	Alface e milho	1026	244	3,1	0,6	45,2	0,0	6,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7}	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
Terça-Feira									
Sopa	Sopa de feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2
Prato	Carne de vaca guisada com arroz branco e brócolos cozidos	1163	277	8,7	2,1	40,1	0,2	8,9	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de feijão com arroz branco e brócolos cozidos	1028	244	4,1	0,6	40,1	1,1	9,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "cerelac 40% menos açúcares" ^{1,7}	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1
Lanche	Papa de aveia com fruta ^{1,6,7,8,11}	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0
Quarta-Feira									
Sopa	Creme de alho francês	295	70	4,1	0,5	6,7	1,5	1,3	0,1
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e ervilhas cozidas ⁴	401	96	4,7	0,6	7,1	1,8	5,1	0,8
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho francês) ^{1,6,8,11}	398	95	3,2	0,4	11,5	1,4	3,6	0,2
Salada_legumes	Tomate e cenoura	96	19	0,0	0,0	3,8	3,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com panquecas de aveia e banana ^{1,6,7,11}	392	92	2,1	1,0	12,3	5,5	4,9	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de abóbora	291	70	4,0	0,5	6,6	1,5	1,4	0,1
Prato	Franco estufado com couve coração e massinhas ^{1,3}	356	85	3,9	0,6	6,3	1,3	5,5	0,2
Vegetariana	Guisado de grão com masinhas e couve coração ¹	387	92	3,9	0,6	9,8	1,4	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "nutribén" multifrutos ⁷	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1
Lanche	Nestum zero ^{1,7}	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2
Prato	Arroz de salmão com cenoura cozida ⁴	885	210	6,9	1,2	30,8	1,2	5,3	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão-branco com espinafres e arroz branco	1034	246	4,0	0,6	40,1	1,0	8,6	0,1
Salada_legumes	Beterraba ralada e pepino	86	22	0,0	0,0	2,2	2,2	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com trigo puff ^{1,7}	365	87	1,8	0,9	11,4	4,6	5,2	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

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.

Colégio Moderno
INFANTÁRIO
1/2 ANOS
 30/09 a 04/10/2024

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2
Prato	Peru estufado com esmagada de batata e ervilhas cozidas	434	103	3,8	0,6	9,2	1,1	6,5	0,1
Vegetariana	Alho francês, lentilhas e cenoura com esmagada de batata ^{1,6,8,11}	465	112	3,9	0,5	13,5	1,4	4,0	0,2
Salada_legumes	Alface e pepino	72	22	0,0	0,0	0,7	0,7	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7}	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2
Prato	Pescada no forno com arroz branco e brócolos ⁴	879	208	4,5	0,6	34,7	0,5	6,5	0,2
Vegetariana	Ervilhas salteadas com cenoura, arroz branco e brócolos cozidos	750	178	3,6	0,5	30,5	1,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "cerelac 40% menos açúcares" ^{1,7}	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1
Lanche	Papa de aveia e fruta ^{1,6,7,8,11}	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	295	70	4,1	0,5	6,7	1,5	1,3	0,1
Prato	Carne de vaca estufada em tomate com macarrão e cenoura cozida ¹	473	114	8,1	1,9	4,0	1,7	5,6	0,3
Vegetariana	Feijão-frade estufado em tomate com macarrão e cenoura cozida ¹	376	90	3,5	0,5	10,0	1,5	3,4	0,4
Salada_legumes	Alface, milho e tomate ⁹	83	20	0,0	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com bolo de laranja (sem adição de açúcar) ^{1,3,6,7,11}	375	89	2,6	1,0	10,2	5,1	5,2	0,1
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora	291	70	4,0	0,5	6,6	1,5	1,4	0,1
Prato	Salada de perca com batata, cenoura e brócolos ⁴	448	108	4,6	0,6	9,5	1,2	5,7	0,1
Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura e brócolos ^{1,6,8,11}	473	113	4,0	0,5	13,5	1,2	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7}	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
Lanche	Papa "nutribén" multifrutos ⁷	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1
Lanche	Nestum zero ^{1,7}	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral e mix de legumes (couve-flor, ervilhas e milho) ^{1,3}	602	143	5,0	0,8	15,7	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com massa espiral e mix de legumes (couve-flor, ervilhas e milho) ^{1,3}	611	145	4,8	0,7	18,6	0,9	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	iogurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11}	364	87	2,3	0,9	11,3	5,8	4,5	0,2
Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

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.