

Programa Campo de Férias JOVENS 2025_ TURNO A

1ª Semana	16 junho	17 junho	18 junho	19 junho	20 junho
Manhã	Praia de Santo Amaro (Oeiras)	Praia de Santo Amaro (Oeiras)	Praia de Cascais (Conceição - Cascais)	FERIADO	Praia de Carcavelos (PIC NIC)
Almoço	Espaço Ecológico	Espaço Ecológico	Praia de Cascais		
Tarde	Tarde de Acolhimento	Peddy Paper	Cinema Caseiro		
2ª Semana	23 junho	24 junho	25 junho	26 junho	27 junho
Manhã	Bowling	Praia de Santo Amaro (Oeiras)	Praia de Santo Amaro (Oeiras)	Praia de Santo Amaro (Oeiras)	Piscina (Vendas Novas)
almoço	Espaço Ecológico	Espaço Ecológico	Praia de Cascais	Espaço Ecológico	
Tarde	Jogos de Água	Quake	Caça ao Tesouro	Jogo das Fotos	



JFB
Semana de 16 a 20 junho 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Almofadinhas de carne (mista-porco e vaca) com arroz primavera ^{5,6,7,8,9,12}	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de porco c/ arroz primavera.	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9
Vegetariana	Salsicha tofu com ovo(junto) arroz ^{1,8}	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3
Sobremesa	Maçã Golden	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Bacalhau a Brás com cenoura e alho francês	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3
Dieta, S/lact,S/glut	Filetes no forno com batata salsa e cenoura	376	90	1,8	0,2	11,0	0,7	7,1
Vegetariana	Legumes a Brás	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2
Sobremesa	Melão	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Carne de porco á primavera com arroz de manteiga	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3
Dieta, S/lact,S/glut	Carne de porco estufada com arroz	376	90	1,8	0,2	11,0	0,7	7,1
Vegetariana	Estufado de feijão com arroz	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2
Sobremesa	Nectarina	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6

Quinta

Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Frango assado com massa espiral tricolor, couves de bruxelas	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6
Dieta, S/lact,S/glut	Frango corado com massa espiral tricolor	733	175	3,3	0,6	21,9	0,2	13,8
Vegetariana	Bolonhesa de legumes com soja ^{3,7}	553	132	3,6	1,8	18,5	1,2	6,0
Sobremesa	Maça Starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite.

⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JFB
Semana de 23 a 27 junho 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Croquetes de carne com arroz primavera	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de frango com arroz primavera	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9
Vegetariana	Chamuças de vegetais com arroz ^{3,7}	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3
Sobremesa	Alperce	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Pescada à sevilhana com arroz de tomate e feijão frade salsado	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1
Dieta, S/lact,S/glut	Badejo no forno com arroz	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1
Vegetariana	Hambúrguer soja com arroz	1003	238	5,8	1,5	38,1	2,5	7,1
Sobremesa	Meloá	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Frango de tomatada com esparguete, feijão verde salteado ^{3,4,5,6,7,14}	680	162	3,9	0,7	16,0	1,1	15,2
Dieta, S/lact,S/glut	Frango cozido com hortelã, esparguete	680	162	3,9	0,7	16,0	1,1	15,2
Vegetariana	Estufado de soja e cogumelos com esparguete	596	143	7,6	2,1	13,7	1,2	4,6
Sobremesa	Maçã Starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Atum com massa penne, cenoura ralada e milho	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6
Dieta, S/lact,S/glut	Red- fish no forno com batata e brócolos ^{4,5,6}	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1
Vegetariana	Alho francês á Brás	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Arroz de carnes á antiga (porco, aves, enchidos, ervilhas e cenoura, pimento)	2101	502	45,3	5,0	14,8	0,6	8,4
Dieta, S/lact,S/glut	Peito de frango laminado com arroz	2101	502	45,3	5,0	14,8	0,6	8,4
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, arroz							
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Moluscos. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



J F B

Segunda

Pequeno-almoço Leite simples M G +Pão com queijo

Lanche Sumo néctar D.I + Bolacha

Terça

Pequeno-almoço iogurte + Pão com chouriço

Lanche Sumo + Bolo

Quarta

Pequeno-almoço Leite achocolatado+ Pão com queijo

Lanche Sumo + waffle

Quinta

Pequeno-almoço iogurte + Pão com manteiga

Lanche Sumo + croissants de chocolate

Sexta

Pequeno-almoço Leite achocolatado + Pão de leite com queijo

Lanche Sumo + barra de cereais

Ementa
Infância/Jovens e Seniores

Nota:A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.