

Programa Campo de Férias JOVENS 2025_ TURNO C

1ª Semana	14 julho	15 julho	16 julho	17 julho	18 julho
Manhã	Praia	Praia	Praia	Praia	Praia
Tarde	Tarde de acolhimento	MasterChef	Jogos tradicionais		Canoagem
2ª Semana	21 julho	22 julho	23 julho	24 julho	25 julho
Manhã	Praia	Arborismo	Praia	Praia	Piscina
Tarde	Jogos de Água	Jogo das fotos	Tarde no Museu (Museu dos azulejos)	Tie-Dye	



JFB
Semana de 14 a 18 julho 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almondegas de aves em molho de tomate ,farfalle com cenoura e couves de bruxelas ^{5,6,7,8,9,12}	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8	0,6
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de frango c/farfalle.	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9	0,2
Vegetariana	Estufado de seitam com farfalle	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3	1,1
Sobremesa	Maçã Golden	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)
Prato	Bacalhau a Brás com cenoura e alho francês	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3	0,5
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	0,1
Vegetariana	Legumes a Brás	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Melão	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango assado com alecrim ,massa tricolor	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3	0,5
Dieta, S/lact,S/glut	Frango assado com alecrim ,massa tricolor	376	90	1,8	0,2	11,0	0,7	7,1	0,1
Vegetariana	Estufado de cogumelos com massa tricolor	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Nectarina	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de pescada com arroz de açafrão e ervilhas	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Tranche de pescada com arroz de açafrão e ervilhas	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Vegetariana	Estufado lentilhas com arroz	1003	238	5,8	1,5	38,1	2,5	7,1	0,1
Sobremesa	banana	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco a primavera com arroz ,	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Escalopes de porco com arroz	733	175	3,3	0,6	21,9	0,2	13,8	0,1
Vegetariana	Chamuças vegetais com arroz ^{3,7}	553	132	3,6	1,8	18,5	1,2	6,0	0,3
Sobremesa	Maça Starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JFB
Semana de 21 a 25 julho 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Croquetes de carne com arroz primavera	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8	0,3
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de frango com arroz primavera	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9	0,2
Vegetariana	Chamuças de vegetais com arroz ^{3,7}	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3	1,1
Sobremesa	Alperce	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)
Prato	Pescada à sevilhana com arroz de tomate e feijão frade salsado	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Badejo no forno com arroz	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer soja com arroz	1003	238	5,8	1,5	38,1	2,5	7,1	0,1
Sobremesa	Meloa	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Frango cozido com hortelã, esparguete	680	162	3,9	0,7	16,0	1,1	15,2	0,1
Vegetariana	Estufado de soja e cogumelos com esparguete	596	143	7,6	2,1	13,7	1,2	4,6	0,9
Sobremesa	Maçã Starking	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)
Prato	Atum com massa penne, cenoura ralada e milho	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
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	0,1
Vegetariana	Alho francês á Brás	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8	1,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	0,0
Dieta, S/lact,S/glut	Peito de frango laminado com arroz	2101	502	45,3	5,0	14,8	0,6	8,4	0,0
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, arroz								
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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 contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas