



PROGRAMA TURNO A- Pré-Escola 2025 (Autocarro 1)

	4 Agosto	5 Agosto	6 Agosto	7 Agosto	8 Agosto
Manhã	Praia	Praia	Praia	Jardim Zoológico	Piscina de Vendas Novas
Tarde	Hora do Conto	Dotylandia	Culinária		



JFB
Semana de 4 a 8 de agosto 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Panado de porco com arroz de ervilhas.	907	215	6,7	1,9	26,7	1,1	11,6	1,0
Dieta, S/lact,S/glut	Frango cozido com hortelã, arroz	970	231	9,8	3,8	23,5	2,6	11,8	0,2
Vegetariana	Empadão de soja fina	428	102	5,7	2,4	8,5	1,4	5,2	1,2
Sobremesa	Maçã starking	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	Atum a Brás com legumes (alho francês, cenoura,ervilhas e pimento vermelho)	1086	259	5,5	0,7	45,6	0,4	5,4	0,0
Dieta, S/lact,S/glut	Red fish no forno c/batata corada	397	95	4,0	0,6	1,3	0,3	13,3	0,2
Vegetariana	Brás de legumes	772	185	4,1	0,4	27,3	1,1	9,6	0,8
Sobremesa	Pêssego	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hambúrguer de aves de cebolada com esparguete, estufado de lombardo e couve roxa	864	207	16,1	3,9	1,5	0,6	13,9	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Perú estufado com esparguete	715	170	7,4	2,0	11,2	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com soja	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Ameixa	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	Pasteis de bacalhau com arroz de grelos e pimento	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Pescada assada com arroz de grelos	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de grelos e pim.	1276	303	3,3	0,4	34,3	0,8	29,9	0,1
Sobremesa	Melão	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)
Prato	Escalopes de porco c/com especiarias, massa fusilli, cenoura salteada com salsa	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Escalopes de porco na chapa c/massa fusilli	764	183	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de grão e quinoa	1276	303	3,3	0,4	34,3	0,8	29,9	0,1
Sobremesa	Pera	151	36	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. 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 inofensivos.
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