

Programa Campo de Férias PRÉ-ESCOLAR 2025_ TURNO B

	11 agosto	12 agosto	13 agosto	14 agosto	15 agosto
Manhã	Praia Riviera (Costa Caparica)	Praia Riviera (Costa Caparica)	KIDZANIA	PISCINA (Vendas Novas)	FERIADO
Tarde	Jogos molhados	“À Descoberta de Belém”			



JFB

Semana de 11 a 14 de agosto 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, 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	Atum 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 salsada 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	Pescada panada 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 e ervilhas 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 encerrado

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

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