

Programa Campo de Férias PRÉ-ESCOLAR 2025_ TURNO C

	18 agosto	19 agosto	20 agosto	21 agosto	22 agosto
Manhã	Praia Riviera (Costa Caparica)	Praia Riviera (Costa Caparica)	Planetário de Marinha	Praia Riviera (Costa Caparica)	PISCINA (Vendas Novas)
Tarde	Tarde de cinema	Jogos molhados	Jogo sensorial “Qual é a fruta?”	Museu do Azulejo	



JFB

Semana de 18 a 22 de agosto 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almofadinhas de carne(sui. e bov.) 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	Lombinhos de peixe com molho de tomate, arroz de espinafres	484	116	4,5	0,3	11,5	0,8	7,1	0,1
Dieta, S/lact,S/glut	Lombinhos de peixe ao vapor, arroz de espinafres	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	Melo	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	Bolonhesa de soja	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	Pescada à sevilhana com arroz de tomate e feijão frade	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Red-fish no forno com arroz ^{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 a 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