

Programa Campo de Férias PRÉ-ESCOLAR 2025_ TURNO D



	25 agosto	26 agosto	27 agosto	28 agosto	29 agosto
Manhã	Praia Riviera (Costa Caparica)	Praia Riviera (Costa Caparica)	Visita-Oficina MACAM	Praia Riviera (Costa Caparica)	PISCINA (Vendas Novas)
Tarde	Hora do Conto e Tarde de Piscina	Quantum Park	Presente para a Natureza	Tarde Criativa	



JFB

Semana de 25 a 29 de agosto 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rolo de carne (bov. e sui.) com fusill, ervilhas e cenoura salteadas ^{6,12}	1001	239	11,3	4,1	22,4	1,6	11,3	0,7
Dieta, S/lact,S/glut	Carne de porco assada com massa ^{3,6,12}	1001	239	11,3	4,1	22,4	1,6	11,3	0,7
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, massa ⁶	840	199	5,6	0,7	31,3	1,5	5,4	0,0
Sobremesa	Maçã Golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de brócolos.	1086	259	5,5	0,7	45,6	0,4	5,4	0,4
Dieta, S/lact,S/glut	Badejo no forno c/ arroz de brócolos	650	155	0,9	0,1	24,7	0,4	11,4	0,1
Vegetariana	Alheira de tofu no forno com arroz	474	113	4,0	0,6	15,6	1,1	3,2	0,0
Sobremesa	Nectarinas	423	104	1,4	0,8	20,2	18,8	2,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bife de peru com especiarias, esparguete á italiana ⁶	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Bife de peru grelhado com massa ^{5,6}	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Couscous com leguminosas e legumes ^{1,3,7}	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8	1,1
Sobremesa	Pera	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de pescada no forno como molho de cebola e pimentos vermelho, arroz de cenoura ⁶	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Tranche de pescada no forno ao vapor, arroz de cenoura	830	199	4,0	0,7	27,9	0,5	12,1	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com soja grossa, arroz ^{1,3,7}	1100	263	16,2	3,7	22,5	1,3	6,8	1,1
Sobremesa	Melão	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	Strogonoff de porco com farfalle e e cenoura	943	226	10,2	3,5	21,1	0,2	11,6	0,2
Dieta, S/lact,S/glut	Escalope de porco com farfalle	773	185	5,0	0,7	18,8	0,5	15,3	0,1
Vegetariana	Estufado com lentilhas com farfalle	740	177	5,3	0,7	26,0	1,6	6,3	0,5
Sobremesa	Maçã 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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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