



Ementa Semanal



20 de janeiro a 24 de janeiro

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E	G	GS	HC	A	F	P	S
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ªf	Berçários	Sopa de Alho Francês passada com Pescada	113	4	1	13	3	3	8	0,5
	Geral	Sopa de Alho Francês	92	3	1	13	3	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada Cozida c/batatas e cenouras baby	2429	3	26	2	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Atum c/batata, feijão frade e ovo com salada de tomate								
	Adultos									
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários	Sopa de Alface passada com novilho	108	3	0	12	3	2	7	0,5
	Geral	Caldo Verde	82	3	0	11	2	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Esparguete à bolonhesa com salada mista	242	9	3	26	2	2	13	0,3
	Pré-escolar		379	14	4	44	3	4	18	0,5
	Adultos		597	25	8	59	4	5	32	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários	Creme de cenoura com pescada	122	3	0	16	6	4	7	0,5
	Geral	Creme de Cenoura	136	3	0	23	7	5	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Arroz de Perca c/salada de alface e milho	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar	Bacalhau espiritual c/ salada de alface e milho	285	13	6	25	3	2	15	2,5
	Adultos		560	26	12	50	5	5	31	4,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
5ªf	Berçários	Sopa de Nabiça passada com frango	113	3	0	13	4	3	7	0,5
	Geral	Sopa de Nabiça	92	3	0	13	4	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Bifes de Frango c/arroz ervilhas e salada de beterraba e cenoura	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Panados c/arroz ervilhas e salada de beterraba e cenoura								
	Adultos									
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
6ªf	Berçários	Sopa de legumes passada com Pescada	108	3	1	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada no forno com batatas e espinafres salteado	151	3	1	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar		234	5	1	26	3	4	20	0,5
	Adultos	Perca no forno c/ batata e espinafres salteados	327	7	1	37	4	5	27	0,5
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.



Ementa Semanal



20 de janeiro a 24 de janeiro

Composição da refeição			Valor Nutricional							
Dia da semana/ Destinatários	Lanche		E	G	GS	HC	A	F	P	S
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ªf	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e bola com fiambre ^{1,7}	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
3ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e carcaça com manteiga ^{1,7}	209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar		209	7	3	26	10	1	10	0,7
4ªf	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e carcaça com manteiga ^{1,7}	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
5ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e Carcaça com manteiga ¹	212	8	4	26	10	1	9	0,7
	Pré-escolar	Leite e Cereais ¹	206	4	2	34	12	1	9	0,7
6ªf	Berçário	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos/Pré-escolar	logurte de aroma e bola de mistura com queijo ^{1,7}	199	5	3	26	10	1	12	0,9

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- o Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.
- o O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.
- o *A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.
- o Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.
- o A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.