



## Ementa Semanal

20 de abril a 24 de abril

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2ªf	Berçários*	Sopa de couve-flôr com pescada	101	3	0	10	2	2	8	0
	Geral	Sopa de couve-flôr	79	3	0	10	2	2	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Pescada estufada c/batata, cenoura e feijão verde	151	3	1	18	2	3	11	0,3
	Pré-escolar		243	5	1	28	4	4	20	0,5
	Adultos		347	9	1	40	6	6	27	0,7
	Geral		57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários*	Sopa de nabiça com Perú	113	3	0	13	4	3	7	0
	Geral	Sopa de nabiça	92	3	0	13	4	3	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Jardineira de Novilho c/salada mista	247	15	4	17	1	2	11	0,3
	Pré-escolar	Jardineira de Porco c/salada mista	349	21	5	23	2	2	16	0,5
	Adultos		542	33	8	34	3	4	27	0,7
	Geral		41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários*	Creme de abóbora com perca	133	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Creme de abóbora	79	3	0	10	2	2	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Arroz de Perca com salada de alface e tomate	137	1	0	16	2	33	15	0,3
	Pré-escolar		218	2	1	29	3	5	19	0,5
	Adultos	Arroz de Pota com salada de alface e tomate	327	7	1	37	4	5	27	0,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	Berçários*	Sopa de alface com frango	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	13	3	4	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Frango assado com massa e salada alface, milho e cenoura ralada	180	2	0	28	1	1	12	0,3
	Pré-escolar		302	3	1	48	1	2	19	0,5
	Adultos		440	6	1	65	2	3	30	0,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários*	Sopa de legumes passada com Perú	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	Medalhões de Pescada no forno c/batatas e espinafres	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar	Feijão Frade c/ atum, batata e ovo	368	12	2	43	2	3	20	1
	Adultos		549	21	3	57	3	5	31	1,5
	Geral		57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0

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

\* **BB e 1 Ano a comida é sem sal**

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



## Ementa Semanal

20 de abril a 24 de abril

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

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.**