



ADPVT Ementa Semanal nº 1 - Creche - Sala de 2 anos, Pré-escolar e CATL

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)
2ª feira	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Atum ⁽⁴⁾ com batata cozida, courgette e cenoura	283	31	9,1	15,7
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽³⁾ cozido com batata cozida, courgette, cenoura e couve de Bruxelas	280	14,7	16,3	15,2
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
	Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com fiambre ^(1,6,7,12) /creme vegetal para barrar		205,9/209,3	8,63/8,62	3,13/6,03	35,22/29,19
3ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Espinafres	88	2,5	4	10,3
		Prato principal	Perna de frango assada com arroz e salada de alface e tomate ou brócolos cozidos	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de arroz com soja ⁽⁶⁾ granulada estufada e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Pêra	45	0,3	0,4	10,3
	Lanche	Leite ⁽⁷⁾ meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó ^(8,8) e pão ⁽¹⁾ com creme vegetal para barrar		304,4/258,4	17,76/10,18	11,10/7,99	32,78/35,93
4ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Canja ^(1,3) / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7
		Prato principal	Pescada ⁽⁴⁾ assada com batata doce assada e couve flor	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata doce salteada com lentilhas, cenoura e couve flor gratinada com queijo ^(1,7) ralado	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
	Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com marmelada ⁽¹²⁾ /creme vegetal para barrar		205,9/209,3	8,63/8,62	3,13/ 6,03	35,22/29,19
5ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5
		Prato principal	Novilho estufado com massa ^(1,3) cotovelo, cenouras e ervilhas salteadas	255	23,2	11,7	14,4
		Prato vegetariano (*)	Massada ^(1,3) de ovo ⁽³⁾ mexido com cenouras e ervilhas salteadas	171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15
	Lanche	Papa Nestum ^(1,7) /Leite ⁽⁷⁾ meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó ^(8,8) e pão ⁽¹⁾ com creme vegetal para barrar		191/258,4	7,8/10,18	3/7,99	33,1/35,93
6ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ estufada com arroz e legumes salteados	235	18,6	9,8	18
		Prato vegetariano (*)	Courgette recheada com arroz, feijão, milho, brócolos e queijo ^(1,7)	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
	Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com queijo ^(1,7) /creme vegetal para barrar		304,4/ 258,4	17,76/ 10,18	11,10/ 7,99	32,78/ 35,93

Notas: A ementa pode ser alterada por motivos de força maior. A única bebida permitida é água. Sempre que solicitado, esta ementa será acompanhada de sopa de base simples (batata, cebola, cenoura e azeite).(*)
Fornecido mediante declaração de interesse do encarregado de educação e com marcação prévia. Pratos ovolactovegetarianos (sujeitos a ajuste de acordo com a população alvo). **A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** ⁽¹⁾cereais que contêm glúten ⁽²⁾crustáceos ⁽³⁾ovo ⁽⁴⁾peixe ⁽⁵⁾amendoim ⁽⁶⁾soja ⁽⁷⁾leite ⁽⁸⁾frutos de casca rija ⁽⁹⁾alho ⁽¹⁰⁾mostarda ⁽¹¹⁾Sementes de sésamo ⁽¹²⁾dióxido de enxofre e sulfitos ⁽¹³⁾trêmço ⁽¹⁴⁾moluscos.

Elaborado por: Marta Ribeiro, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1557N



ADPVT Ementa Semanal nº 1 - Creche - Berçário

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)
2ª feira	Merenda manhã	Maçã triturada		41,9	1,3	1,6	19,1
	Almoço	Sopa	Brócolos com maruca ⁽⁴⁾	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Papaia triturada	39	0,6	0,1	9,1
	Lanche	iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com fruta triturada e pão ⁽¹⁾ simples		137	7	2,8	20,3
3ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
	Almoço	Sopa	Feijão verde com peito de frango	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	Lanche	Papa láctea ⁽⁷⁾ sem glúten (4-6 meses)/ com glúten ^(1,7,6) (+6 meses) e pão ⁽¹⁾ simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
4ª feira	Merenda manhã	Pêra triturada		27,5	0,25	0,2	3,9
	Almoço	Sopa	Courgette com pescada ⁽⁴⁾	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com bolacha maria ^(1,7,12) ralada e pão ⁽¹⁾ simples		170	7,8	3,9	25
5ª feira	Merenda manhã	Maçã triturada		41,9	1,3	1,6	19,1
	Almoço	Sopa	Couve flor com novilho	142	14,2	5,6	8,6
		Sobremesa	Manga triturada	31	0,3	0,2	7
	Lanche	Papa láctea ⁽⁷⁾ sem glúten (4-6 meses)/ com glúten ^(1,7,6) (+6 meses) e pão ⁽¹⁾ simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
6ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
	Almoço	Sopa	Alface com batata doce e abrótea ⁽⁴⁾	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Maçã cozida	54	0,2	0,6	12,6
	Lanche	iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com fruta triturada e pão ⁽¹⁾ simples		137	7	2,8	20,3

Notas: A ementa pode ser alterada por motivos de força maior. A única bebida permitida é água. Sempre que solicitado, esta ementa será acompanhada de sopa de base simples (batata, cebola, cenoura e azeite).(*)
Fornecido mediante declaração de interesse do encarregado de educação e com marcação prévia. Pratos ovolactovegetarianos (sujeitos a ajuste de acordo com a população alvo). **A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** ⁽¹⁾cereais que contém glúten ⁽²⁾crustáceos ⁽³⁾ovo ⁽⁴⁾peixe ⁽⁵⁾amendoim ⁽⁶⁾soja ⁽⁷⁾leite ⁽⁸⁾frutos de casca rija ⁽⁹⁾aipo ⁽¹⁰⁾mostarda ⁽¹¹⁾sementes de sésamo ⁽¹²⁾dióxido de enxofre e sulfitos ⁽¹³⁾tremçoço ⁽¹⁴⁾moluscos.

Elaborado por: Marta Ribeiro, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1557N



ADPVT Ementa Semanal nº 1 - Creche - Sala de 1 a 2 anos

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)
2ª feira	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Maruca ⁽⁶⁾ com batata cozida, courgette e cenoura	283	31	9,1	15,7
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽⁸⁾ cozido com batata cozida, courgette, cenoura e couve de Bruxelas	280	14,7	16,3	15,2
		Sobremesa	Papaia esmagada	39	0,6	0,1	9,1
	Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com fruta triturada e pão ⁽¹⁾ simples		137	7	2,8	20,3
3ª feira	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Espinafres	88	2,5	4	10,3
		Prato principal	Perna de frango assada com arroz e salada de alface e tomate ou brócolos cozidos	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de arroz com soja ⁽⁶⁾ granulada estufada e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Pêra ralada	27,5	0,25	0,2	3,9
	Lanche	Papa láctea com glúten ^(1,7,8) e pão ⁽¹⁾ simples		173	4	0,7	37,7
4ª feira	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Canja ^(1,3) / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7
		Prato principal	Pescada ⁽⁶⁾ assada com batata doce assada e couve flor	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata doce salteada com lentilhas, cenoura e couve flor gratinada com queijo ^(1,7) ralado	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com bolacha maria ^(1,7,12) ralada e pão ⁽¹⁾ simples		170	7,8	3,9	25
5ª feira	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5
		Prato principal	Novilho estufado com massa ^(1,3) cotovelo, cenouras e ervilhas salteadas	255	23,2	11,7	14,4
		Prato vegetariano (*)	Massada ^(1,3) de ovo ⁽³⁾ mexido com cenouras e ervilhas salteadas	171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Manga esmagada	31	0,3	0,2	7
	Lanche	Papa Nestum ^(1,7) e pão ⁽¹⁾ simples		191	7,8	3	33,1
6ª feira	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Abrótea ⁽⁶⁾ estufada com arroz e legumes salteados	235	18,6	9,8	18
		Prato vegetariano (*)	Courgette recheada com arroz, feijão, milho, brócolos e queijo ^(1,7)	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Maçã cozida em gomos	54	0,2	0,6	12,6
	Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com fruta triturada e pão ⁽¹⁾ simples		137	7	2,8	20,3

Notas: A ementa pode ser alterada por motivos de força maior. A única bebida permitida é água. Sempre que solicitado, esta ementa será acompanhada de sopa de base simples (batata, cebola, cenoura e azeite).(*)
Fornecido mediante declaração de interesse do encarregado de educação e com marcação prévia. Pratos ovolactovegetarianos (sujeitos a ajuste de acordo com a população alvo). **A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** ⁽¹⁾ cereais que contém glúten ⁽²⁾ crustáceos ⁽³⁾ ovo ⁽⁴⁾ peixe ⁽⁵⁾ amendoim ⁽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.

Elaborado por: Marta Ribeiro, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1557N