Associação de Desenvolvimento,
Progresso e Vida
da Tocha

ADPVT Ementa Semanal nº 2 - 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	Juliana (couve e cenoura)	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Bacalhau com todos (**bacalhau**(4), **ovo**(3), grão de bico e batata)	375	45,4	9,3	23,7
		Prato vegetariano (*)	Arroz de legumes com **ovo**(3) mexido	238	11,6	11,9	20,6
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
	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	Creme de agrião	88	2,5	4	10,3
		Prato principal	**Strogonoff**(1,7) de frango com **macarrão**(1,3) e salada de alface e tomate	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	**Macarrão**(1,3) com **soja**(6) granulada estufada e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Laranja	51	1,3	0,2	10,7
	Lanche	**Leite**(7) meio gordo simples ou com uma colher de chá de **chocolate em pó**(1,8) 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	Medalhões de **pescada**(4) assada com batata alourada e feijão verde	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata assada com **bolinhas**(1,3) de grão de bico e feijão verde	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15
	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	Feijão	97	4	4	11,3
		Prato principal	Bife de peru grelhado com arroz, cenoura e ervilhas	236	22,6	6,7	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de feijão e legumes gratinado com **queijo**(7)	245	11,7	12,3	21,1
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
	Lanche	**Papa Nestum**(1,7) /**Leite**(7) meio gordo simples ou com uma colher de chá de **chocolate em pó**(1,8) 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	Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3
		Prato principal	Lombo de **salmão**(4) no forno com batata cozida e brócolos	413	26,5	25,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	**Omelete**(3) de rebentos de **soja**(6) com batata cozida e brócolos	337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	**Arroz doce**(7)	277	5,2	4,4	54,1
	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.(*) 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

Associação de Desenvolvimento,
Progresso e Vida
da Tocha

ADPVT Ementa Semanal nº 2 - 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	Couve flor com **maruca**(4)	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Papaia triturada com **bolacha maria**(1,7,12) e sumo de laranja	67	1,2	1,3	12,7
	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	Alface com peito de frango	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	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	Feijão verde com batata doce e **abrótea**(4)	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Maçã cozida triturada	54	0,2	0,6	12,6
	Lanche	**Iogurte**(7) de armas/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	Alho francês com peru	131	13,5	3,7	10,8
		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	Brócolos e **pescada**(4)	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	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). **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

Associação de Desenvolvimento,
Progresso e Vida
da Tocha

ADPVT Ementa Semanal nº 2 - 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	Juliana (couve e cenoura)	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Arroz de **Maruca**(4) com couve e cenoura salteadas	205	20,4	4,4	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de legumes com **ovo**(3) mexido	238	11,6	11,9	20,6
		Sobremesa	Papaia triturada com **bolacha maria**(1,7,12) e sumo de laranja	67	1,2	1,3	12,7
	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	Creme de agrião	88	2,5	4	10,3
		Prato principal	**Strogonoff**(1,7) de frango com **macarrão**(1,3) e salada de alface e tomate	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	**Macarrão**(1,3) com **soja**(6) granulada estufada e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	**Papa láctea com glúten**(1,7,6) 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	Medalhões de **pescada**(4) assada com batata alourada e feijão verde	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata assada com **bolinhas**(1,3) de grão de bico e feijão verde	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Maçã cozida	54	0,2	0,6	12,6
	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	Feijão	97	4	4	11,3
		Prato principal	Bife de peru grelhado com arroz, cenoura e ervilhas	236	22,6	6,7	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de feijão e legumes gratinado com **queijo**(7)	245	11,7	12,3	21,1
		Sobremesa	Manga triturada	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	Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3
		Prato principal	Lombo de **salmão**(4) no forno com batata cozida e brócolos	413	26,5	25,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	**Omelete**(3) de rebentos de **soja**(6) com batata cozida e brócolos	337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Pêra ralada	45	0,3	0,4	0,3
	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.(*) 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