## Associação de Desenvolvimento, Progresso e Vida da Tocha

ADPVT.05.18 Revisão: 0 Pág.: 1/1

# ADPVT Ementa Semanal nº 3 - Creche - Berçário

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)
feira	Merenda manhã	Maçã triturada			1,3	1,6	19,1
	Almoço	Sopa Feijão v	verde com <b>pescada</b> (4)	106	7,5	3,5	11,2
2ª f		Sobremesa Manga	a triturada	31	0,3	0,2	7
	Lanche	logurte(7) de aromas/	/natural com fruta triturada e <b>pão</b> (1) simples	137	7	2,8	20,3
	Merenda manhã	Banana esmagada			0,8	0,2	10,9
3ª feira	Almoço	Sopa Alface	e courgette com peito de frango	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa Maçã c	cozida triturada	54	0,2	0,6	12,6
	Lanche	Papa láctea(7) sem glú	úten (4-6 meses)/ <b>com glúten</b> (1,7,6) (+6 meses) e <b>pão</b> (1) simples	176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
<b></b>	Merenda manhã	Pêra triturada			0,25	0,2	3,9
feira	Almoço	Sopa Brócolo	os com <b>maruca</b> (4)	117	11,5	3,1	10,8
4ª f		Sobremesa Papaia	a triturada	39	0,6	0,1	9,1
	Lanche	logurte <sub>(7)</sub> de armas/natural com bolacha maria <sub>(1,7,12)</sub> ralada e pão <sub>(1)</sub> simples		170	7,8	3,9	25
_	Merenda manhã	Maçã triturada		41,9	1,3	1,6	19,1
feira	Almoço	Sopa Alho fra	rancês com batata doce e novilho	142	14,2	5,6	8,6
5ª f		Sobremesa Pêra tri	riturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	Lanche	Papa láctea <sub>(7)</sub> sem glúten (4-6 meses)/ com glúten <sub>(1,7,6)</sub> (+6 meses) e pão <sub>(1)</sub> simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
_	Merenda manhã	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
6ª feira	Almoço	Sopa Abóboi	ora e <b>abrótea</b> (4)	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa Banana	a esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	logurte <sub>(?)</sub> de aromas/natural com fruta triturada e <b>pão</b> (₃) 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: (a) cereais que contém glúten (a) cereais que contém glúten (a) peixe (a) amendoim (a) soja (a) leite (a) frutos de casca rija (a) aipo (a) mostarda (a) sementes de sésamo (a) dióxido de enxofre e sulfitos (a) tremoço (a) moluscos

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

### Associação de Desenvolvimento, Progresso e Vida da Tocha

ADPVT.05.18 Revisão: 0 Pág.: 1/1

#### ADPVT Ementa Semanal nº 3 - Creche - Sala de 1 a 2 anos

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)
2ª feira	Merenda manhã	<b>Pão</b> (1) e fruta	<b>Pão</b> ₂₁ e fruta		2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Lombos de <b>pescada</b> <sup>(4)</sup> assados com batata cozida e couve coração salteada	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Tortilha com <b>ovo</b> <sub>(i)</sub> , batata e couve coração	337	17,6	21	15,6
.,		Sobremesa	Manga esmagada	31	0,3	0,2	7
	Lanche	logurte(7) de aromas/na	tural com fruta triturada e <b>pão</b> @ simples	137	7	2,8	20,3
3ª feira	Merenda manhã	Pão₀ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Creme de alho francês	95	2	3,8	13,5
		Prato principal	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	236	22,6	6,7	20,3
e.		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface	149	6,4	1,9	22,4
		Sobremesa	Maçã cozida	54	0,2	0,6	12,6
	Lanche	Papa láctea com glúten	I <sub>(2,7,6)</sub> e <b>pão</b> <sub>(1)</sub> simples	173	4	0,7	37,7
	Merenda manhã	<b>Pão</b> (1) e fruta		114	2,7	0,9	23,6
4ª feira	Almoço	Sopa	Creme de cenoura com couve flor	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Maruca տ todos (batata e feijão frade cozidos) e ovo թ cozido com couve e cenoura	197	20,4	4,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	Feijão frade salteado com couve e cenoura, batata e <b>ovo</b> ® cozido	190	11,8	7,7	15,6
		Sobremesa	Papaia esmagada	39	0,6	0,1	9,1
	Lanche	logurte <sub>(7)</sub> de aromas/natural com bolacha maria <sub>(1,2,22)</sub> ralada e pão <sub>(1)</sub> simples		170	7,8	3,9	25
		1					
	Merenda manhã	Pão(1) e fruta		114	2,7	0,9	23,6
ъ	Almoço	Sopa	Couve coração	97	4	4	11,3
feira		Prato principal	Lombo de novilho assado com batata assada e salada de beterraba	288	23	12,9	16,2
n e		Prato vegetariano (*)	Cubinhos de <b>tofu</b> ital salteados com milho, batata assada e beterraba ralada	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	Lanche	Papa Nestum <sub>i: 7</sub> e pão ա simples		191	7.8	3	33.1
6ª feira				•			
	Merenda manhã	Pão(1) e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Abóbora com agrião	97	2,5	4	12,3
		Prato principal	Abrótea(4) no forno com batata cozida e feijão verde	270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com <b>soja</b> <sub>(6)</sub> e feijão verde gratinada com <b>queijo</b> <sub>(7)</sub>	188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	logurte(7) de aromas/na	tural com fruta triturada e <b>pão</b> (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: cereais que contém glúten contém glúten contraceos com o peixe contem de casca rija contem de casca rija contem ou pode conter os seguintes alergénios: cereais que contém glúten contraceos contem ou pode conter os seguintes alergénios: contem ou pode conten ou

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

## Associação de Desenvolvimento, Progresso e Vida da Tocha

ADPVT.05.18 Revisão: 0 Pág.: 1/1

6

## ADPVT Ementa Semanal nº 3 - Creche - Sala de 2 anos, Pré-escolar e CATL

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)		
2ª feira	Merenda manhã	Pão <sub>ια</sub> e fruta			2,7	0,9	23,6		
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5		
		Prato principal	Lombos de <b>pescada</b> (4) assados com batata cozida e couve coração salteada	263	18,3	13,3	17,6		
		Prato vegetariano (*)	Tortilha com <b>ovo</b> (3), batata e couve coração	337	17,6	21	15,6		
		Sobremesa	Salada de fruta	75	0,7	0,4	17,2		
	Lanche	logurte <sub>(7)</sub> de aromas e pão <sub>(1)</sub> com fiambre <sub>(1,57,23)</sub> /creme vegetal para barrar		205,9/209,3	8,63/8,62	3,13/6,03	35,22/29,19		
	Peq. Almoço	Pão a e fruta			2,7	0,9	23,6		
σ.	Almoço	Sopa	Creme de alho francês	95	2	3,8	13,5		
feira		Prato principal	Panados(1,3) de frango com arroz de cenoura e salada de alface	508	15,8	22,8	58,1		
3ª f		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface	149	6,4	1,9	22,4		
		Sobremesa	Laranja	51	1,3	0,2	10,7		
	Lanche	Leite(7) meio gordo simp	oles ou com uma colher de chá de <b>chocolate em pó</b> (1,8) e <b>pão</b> (1) com creme vegetal para barrar	304,4/258,4	17,76/10,18	11,10/7,99	32,78/35,93		
	Peq. Almoço	<b>Pão</b> ₁₁ e fruta		114	2,7	0,9	23,6		
<b></b>	Almoço	Sopa	Creme de cenoura com couve flor	98	2,3	3,8	13,5		
feira		Prato principal	Maruca <sub>(4)</sub> com todos (batata e feijão frade cozidos) e <b>ovo</b> (3) cozido com couve e cenoura	197	20,4	4,5	15,6		
4ª		Prato vegetariano (*)	Feijão frade salteado com couve e cenoura, batata e <b>ovo</b> ® cozido	190	11,8	7,7	15,6		
,		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15		
	Lanche	logurte₁// de aromas e pão₁// com marmelada₁// creme vegetal para barrar		205,9/209,3	8,63/8,62	3,13/6,03	35,22/29,19		
		_							
	Peq. Almoço	Pão(1) e fruta		114	2,7	0,9	23,6		
ъ	Almoço	Sopa	Couve coração	97	4	4	11,3		
feira		Prato principal	Lombo de porco assado com batata assada e salada de beterraba	288	23	12,9	16,2		
Ta⊤		Prato vegetariano (*)	Cubinhos de <b>tofu</b> <sub>(1,6)</sub> salteados com milho, batata assada e beterraba ralada	271	13,5	9,1	32,5		
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7		
	Lanche	Papa Nestum <sub>0.77</sub> /Leite <sub>[7]</sub> meio gordo simples ou com uma colher de chá de <b>chocolate em pó</b> <sub>(0.8]</sub> e <b>pão</b> <sub>(1)</sub> com creme vegetal para barrar		191/258,4	7,8/10,18	3/7,99	33,1/35,93		
	Peq. Almoço	Pão(1) e fruta		114	2,7	0,9	23,6		
g	Almoço	Sopa	Abóbora com agrião	97	2,5	4	12,3		
6ª feira		Prato principal	Abrótea <sub>(4)</sub> no forno com batata cozida e feijão verde	270	19,2	12,4	19,7		
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com <b>soja</b> e feijão verde gratinada com <b>queijo</b>	188	7,7	6,9	20,4		
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7		
	Lanche	logurte₁₁ de aromas e pãoụcom queijoμ.ヵ/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: (a) cereais que contém glúten (a) crustáceos (a) ovo (a) peixe (a) amendoim (a) soja (a) leite (a) frutos de casca rija (a) aipo (a) mostarda (a) sementes de sésamo (a) dióxido de enxofre e sulfitos (a) tremoço (a) moluscos.

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