



ADPVT Ementa Semanal nº 4 - 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	Feijão verde com perca ⁽⁴⁾	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Manga triturada	31	0,3	0,2	7
	Lanche	logurte ⁽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	Couve flor com peito de frango	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	Maçã cozida triturada	54	0,2	0,6	12,6
	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	Alface com maruca ⁽⁴⁾	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Papaia triturada	39	0,6	0,1	9,1
	Lanche	logurte ⁽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	Courgette com batata doce e novilho	142	14,2	5,6	8,6
		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
6ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
	Almoço	Sopa	Couve branca, abóbora e abrótea ⁽⁴⁾	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	logurte ⁽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⁾ tremçoço ⁽¹⁴⁾ moluscos

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



ADPVT Ementa Semanal nº4 - 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	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Perca ⁽⁴⁾ grelhada com batata cozida e salada de alface	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽³⁾ mexido com courgette e batata cozida	337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Manga esmagada	31	0,3	0,2	7
	Lanche	logurte ⁽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	Perna de frango assada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Tofu ⁽⁶⁾ salteado com arroz de cenoura e salada de tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Maçã cozida	54	0,2	0,6	12,6
	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	Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com batata cozida, cenoura e brócolos	357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com grão de bico, cenoura e brócolos e queijo ⁽⁷⁾	188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Papaia esmagada	39	0,6	0,1	9,1
	Lanche	logurte ⁽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	Canja ^(1,3) / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7
		Prato principal	Grelhada mista (febra e bife de frango) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	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	97	4	4	11,3
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ cozida com batata, couve e cenoura cozidas	270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Batata assada gratinada com queijo ⁽⁷⁾ com couve e cenoura cozidas	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Lanche	logurte ⁽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 ovo-lacto-vegetarianos (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⁾ tremço ⁽¹⁴⁾ moluscos.

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



ADPVT Ementa Semanal nº 4 - 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	Feijão verde	98	2,3	94	13,5
		Prato principal	Bacalhau ⁽⁴⁾ à Brás ⁽³⁾ com salada de alface	644	17,5	42	49
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽⁵⁾ mexido com courgette e batata cozida	337	17,6	21	15,6
		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	Perna de frango assada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Tofu ⁽⁶⁾ salteado com arroz de cenoura e salada de tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
	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	Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com batata cozida, cenoura e brócolos	357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com grão de bico, cenoura e brócolos e queijo ⁽⁷⁾	188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Bolo ^(1,3,7) mulato/maçã	273/63	4,4/0,2	15,8/0,6	28,2/14,7
	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	Canja ^(1,3)	100	5	2,3	14,5
		Prato principal	Grelhada mista (febra e bife de frango) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Pêra	45	0,3	0,4	10,3
	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	Feijão	97	4	4	11,3
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ cozida com batata, couve e cenoura cozidas	270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Batata assada gratinada com queijo ⁽⁷⁾ com couve e cenoura cozidas	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
	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. (*) 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⁾ aipo ⁽¹⁰⁾ mostarda ⁽¹¹⁾ sementes de sésamo ⁽¹²⁾ dióxido de enxofre e sulfitos ⁽¹³⁾ tremçoço ⁽¹⁴⁾ moluscos.