



ADPVT Ementa Semanal nº 5 - Creche - Sala de 2 anos, Pré-escolar e CATL

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	Merenda manhã	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Massada <sup>(1,3)</sup> de salmão com cenoura, milho e ervilhas		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Ovo <sup>(3)</sup> cozido com massa cotovelo <sup>(1,3)</sup> , courgette, cenoura e couve de Bruxelas		280	14,7	16,3	15,2
		Sobremesa	Maçã		63	0,2	0,6	14,7
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> de aromas e pão <sup>(1)</sup> com fiambre <sup>(1,6,7,12)</sup> /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 <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5	
		Prato principal	Arroz de pato com salada de alface e tomate		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de arroz com soja <sup>(6)</sup> granulada estufada e salada de alface e tomate		271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Gelatina		60	0,5	0,5	15
Lanche	Leite <sup>(7)</sup> meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó <sup>(1,8)</sup> e pão <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Feijão com grelos	122	3	3,8	18,8	
		Prato principal	Perca <sup>(4)</sup> no forno com batata cozida e couve salteada		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Batata salteada com lentilhas, cenoura e couve flor gratinada com queijo <sup>(1,7)</sup> ralado		276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Pêra		45	0,3	0,4	10,3
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> de aromas e pão <sup>(1)</sup> com marmelada <sup>(12)</sup> /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 <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Novilho assado com arroz de cenoura e salada de alface		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Massada <sup>(1,3)</sup> de ovo <sup>(3)</sup> mexido com cenouras e ervilhas salteadas		171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Laranja		51	1,3	0,2	10,7
Lanche	Papa Nestum <sup>(1,7)</sup> /Leite <sup>(7)</sup> meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó <sup>(1,8)</sup> e pão <sup>(1)</sup> com creme vegetal para barrar		191/258,4	7,8/10,18	3/7,99	33,1/35,93		
6ª feira	Peq. Almoço	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Gandaresa (sopa de feijão, couve, carnes, enchidos <sup>(12)</sup> e massa <sup>(1,3)</sup> )	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> no fono com batata assada e salada de tomate		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Courgette recheada com arroz, feijão, milho, brócolos e queijo <sup>(1,7)</sup>		244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Banana		143	2,4	0,6	32,7
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> de aromas e pão <sup>(1)</sup> com queijo <sup>(1,7)</sup> /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) tremçoço (14) moluscos.



ADPVT Ementa Semanal nº5 - Creche - Sala de 1 a 2 anos

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	Merenda manhã	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Massada <sup>(1),(3)</sup> de salmão com cenoura e ervilhas		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Ovo <sup>(3)</sup> cozido com massa cotovelo <sup>(1),(3)</sup> , 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 <sup>(7)</sup> de aromas/natural com fruta triturada e pão <sup>(1)</sup> simples		137	7	2,8	20,3		
3ª feira	Merenda manhã	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5	
		Prato principal	Arroz de pato com salada de alface e tomate		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de arroz com soja <sup>(6)</sup> 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 <sup>(1),(7,6)</sup> e pão <sup>(1)</sup> simples		173	4	0,7	37,7		
4ª feira	Merenda manhã	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Courgette	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Perca <sup>(4)</sup> no forno com batata cozida e couve salteada		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Batata salteada com lentilhas, cenoura e couve flor gratinada com queijo <sup>(1,7)</sup> ralado		276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
Lanche	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas/natural com bolacha maria <sup>(1),(7,12)</sup> ralada e pão <sup>(1)</sup> simples		170	7,8	3,9	25		
5ª feira	Merenda manhã	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Novilho assado com arroz de cenoura e salada de alface		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Massada <sup>(1),(3)</sup> de ovo <sup>(3)</sup> mexido com cenouras e ervilhas salteadas		171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Manga triturada		31	0,3	0,2	7
Lanche	Papa Nestum <sup>(1),(7)</sup> e pão <sup>(1)</sup> simples		191	7,8	3	33,1		
6ª feira	Merenda manhã	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Alface	82	1,5	3,5	11	
		Prato principal	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> no fono com batata assada e salada de tomate		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Courgette recheada com arroz, feijão, milho, brócolos e queijo <sup>(1,7)</sup>		244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Maçã cozida		54	0,2	0,6	12,6
Lanche	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas/natural com fruta triturada e pão <sup>(1)</sup> 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 alérgenos:** (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 5 - 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	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Feijão verde com <b>maruca</b> (4) Papaia triturada	39	0,6	0,1
Lanche	<b>logurte</b> (7) de aromas/natural com fruta triturada e <b>pão</b> (1) simples		137	7	2,8	20,3
3ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Almoço	Sopa	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	Feijão verde com peito de frango Pêra triturada	27,5	0,25	0,2
Lanche	<b>Papa láctea</b> (7) sem glúten (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
4ª feira	Merenda manhã	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	Almoço	Sopa	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Courgette com <b>pescada</b> (4) Banana esmagada	47,5	0,8	0,2
Lanche	<b>logurte</b> (7) de aromas/natural com <b>bolacha maria</b> (1,7,12) ralada e <b>pão</b> (1) simples		170	7,8	3,9	25
5ª feira	Merenda manhã	Maçã triturada	41,9	1,3	1,6	19,1
	Almoço	Sopa	142	14,2	5,6	8,6
		Sobremesa	Couve flor com novilho Manga triturada	31	0,3	0,2
Lanche	<b>Papa láctea</b> (7) sem glúten (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
6ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	Almoço	Sopa	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Alface com batata doce e <b>abrótea</b> (4) Maçã cozida triturada	54	0,2	0,6
Lanche	<b>logurte</b> (7) de aromas/natural 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. 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 alérgenos:** (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