



ADPVT Ementa Semanal nº 6 - 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	Couve	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de tomate		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Courgette, cogumelos e grão de bico salteados com ovo ⁽³⁾ mexido, arroz de cenoura e salada de tomate		260	10,9	15,9	17,7
		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	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	Novilho assado com batata frita e brócolos		689	38,1	36,6	50,5
		Prato vegetariano (*)	Lentilhas estufadas com batata cozida e brócolos		149	6,4	1,9	22,4
		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	Merenda manhã	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Canja ^(1,2) / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7	
		Prato principal	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com ovo ⁽³⁾ , batata cozida, feijão verde e cenoura		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com milho e rebentos de soja ⁽⁶⁾ , gratinada ^(1,7) com batata cozida		188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Arroz doce ⁽⁷⁾ / maçã	277/63	5,2/0,2	4,4/0,6	54,1/14,7	
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	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	Lasanha ^(1,3,7) de carnes (vaca e porco) com courgette, cenoura, cogumelos e couve flor		462	18,9	24,3	34,4
		Prato vegetariano (*)	Lasanha ^(1,3,7) de soja ⁽⁶⁾ com courgette, cenoura, cogumelos e couve flor		400	17,1	21	34,9
		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	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 ⁽⁴⁾ cozida com grão, batata, cenoura e couve		271	33,4	6,7	15,3
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽³⁾ escalfado com ervilhas e cenoura		222	19,9	12,6	7,1
		Sobremesa	Pêra ralada	27,5	0,25	0,2	3,9	
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 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



ADPVT Ementa Semanal nº 6 - 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	Couve	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de tomate		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Courgette, cogumelos e grão de bico salteados com ovo ⁽⁵⁾ mexido, arroz de cenoura e salada de tomate		260	10,9	15,9	17,7
		Sobremesa	Papaia triturada com bolacha maria ^(1,7,12) e sumo de laranja		67	1,2	1,3	12,7
Lanche	Iogurte de aromas/natural ⁽⁷⁾ com fruta triturada e pão simples ⁽¹⁾		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	Novilho estufado com batata cozida e brócolos		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Lentilhas estufadas com batata cozida e brócolos		149	6,4	1,9	22,4
		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	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com batata cozida, feijão verde e cenoura		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com milho e rebentos de soja ⁽⁶⁾ , gratinada ^(1,7) com batata cozida		188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Maçã cozida		45	0,2	0,5	10,5
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	Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Lasanha ^(1,3,7) de carnes (vaca e porco) com courgette, cenoura, cogumelos e couve flor		462	18,9	24,3	34,4
		Prato vegetariano (*)	Lasanha ^(1,3,7) de soja ⁽⁶⁾ com courgette, cenoura, cogumelos e couve flor		400	17,1	21	34,9
		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	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ cozida com grão, batata, cenoura e couve		271	33,4	6,7	15,3
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽⁵⁾ escalfado com ervilhas e cenoura		222	19,9	12,6	7,1
		Sobremesa	Pêra ralada		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).(*)
Fornecido mediante declaração de interesse do encarregado de educação e com marcação prévia. Pratos ovo-lactovegetarianos (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.

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



ADPVT Ementa Semanal nº 6 - 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⁾	93	10,8	1,7	8,6
		Sobremesa	Papaia triturada com bolacha maria ^(1,7,12) e sumo de laranja		67	1,2	1,3
	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	Alface com peito de frango	131	19,1	2,2	8,6
		Sobremesa	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2
	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 e batata doce com abrótea ⁽⁴⁾	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Maçã cozida triturada		45	0,2	0,5
	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	Allho francês com novilho	142	14,2	5,6	8,6
		Sobremesa	Manga triturada		31	0,3	0,2
	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 com peito de peru	131	13,5	3,7	10,8
		Sobremesa	Pêra ralada		27,5	0,25	0,2
	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).(*) Fornecido mediante declaração de interesse do encarregado de educação e com marcação prévia. Pratos ovo-lactovegetarianos (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.