

ADPVT Ementa Semanal nº 1 - 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	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11	
		Prato principal	Maruca <sup>(4)</sup> com batata cozida, courgette e cenoura		283	31	9,1	15,7
		Prato vegetariano (*)	Ovo <sup>(3)</sup> cozido com batata cozida, 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	Espinafres	88	2,5	4	10,3	
		Prato principal	Perna de frango assada com arroz e salada de alface e tomate ou brócolos cozidos		370	34,5	16,6	20,2
		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	Canja <sup>(1,3)</sup> / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7	
		Prato principal	Pescada <sup>(4)</sup> assada com batata assada e couve flor		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata doce 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	Alho francês	95	2	3,8	13,5	
		Prato principal	Novilho estufado com massa <sup>(1,3)</sup> cotovelo, cenouras e ervilhas salteadas		255	23,2	11,7	14,4
		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 esmagada		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	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Abrótea <sup>(4)</sup> estufada com arroz e legumes salteados		235	18,6	9,8	18
		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 em gomos		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 ovo-lactovegetarianos (sujeitos a ajuste de acordo com a população alvo). **A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** <sup>(1)</sup> cereais que contém glúten <sup>(2)</sup> crustáceos <sup>(3)</sup> ovo <sup>(4)</sup> peixe <sup>(5)</sup> amendoim <sup>(6)</sup> soja <sup>(7)</sup> leite <sup>(8)</sup> frutos de casca rija <sup>(9)</sup> aipo <sup>(10)</sup> mostarda <sup>(11)</sup> sementes de sésamo <sup>(12)</sup> dióxido de enxofre e sulfitos <sup>(13)</sup> tremço <sup>(14)</sup> moluscos.

**Elaborado por:** Ricardo Moreira, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1077N