

ADPVT Ementa Semanal nº 2 - 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	Juliana (couve e cenoura)	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Arroz de Maruca ⁽⁴⁾ com couve e cenoura salteadas		205	20,4	4,4	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de legumes com ovo ⁽³⁾ mexido		238	11,6	11,9	20,6
		Sobremesa	Papaia triturada com bolacha maria ^(1,7,12) e sumo de laranja		67	1,2	1,3	12,7
Lanche	Iogurte ⁽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	Stroganoff ^(1,7) de frango com macarrão ^(1,3) e salada de alface e tomate		370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Macarrão ^(1,3) com soja ⁽⁶⁾ granulada estufada e salada de alface e tomate		271	13,5	9,1	32,5
		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	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ assada com batata alourada e feijão verde		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata assada com bolinhas ^(1,3) de grão de bico e feijão verde		276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Maçã cozida		54	0,2	0,6	12,6
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 cenoura	97	4	4	11,3	
		Prato principal	Bife de peru grelhado com arroz, cenoura e ervilhas		236	22,6	6,7	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de feijão e legumes gratinado com queijo ⁽⁷⁾		245	11,7	12,3	21,1
		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	Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Lombo de salmão ⁽⁴⁾ no forno com batata cozida e brócolos		413	26,5	25,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	Omelete ⁽³⁾ de rebentos de soja ⁽⁶⁾ com batata cozida e brócolos		337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Pêra ralada		45	0,3	0,4	0,3
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. (*) 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⁾ tremço ⁽¹⁴⁾ moluscos.

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