

ADPVT Ementa Semanal nº 3 - 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	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ assados com batata cozida e couve coração salteada		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Tortilha com ovo ⁽⁵⁾ , batata e couve coração		337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Manga esmagada		31	0,3	0,2	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 alho francês	95	2	3,8	13,5	
		Prato principal	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface		236	22,6	6,7	20,3
		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface		149	6,4	1,9	22,4
		Sobremesa	Maçã cozida		54	0,2	0,6	12,6
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	Creme de cenoura com couve flor	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Maruca ⁽⁴⁾ com todos (batata e feijão frade cozidos) e ovo ⁽⁵⁾ cozido com couve e cenoura		197	20,4	4,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	Feijão frade salteado com couve e cenoura, batata e ovo ⁽⁵⁾ cozido		190	11,8	7,7	15,6
		Sobremesa	Papaia esmagada		39	0,6	0,1	9,1
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	Couve coração	97	4	4	11,3	
		Prato principal	Lombo de novilho assado com massa ^(1,3) esparguete e salada de beterraba		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Cubinhos de tofu ^(4,6) salteados com milho, massa ^(1,3) esparguete e beterraba ralada		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	Abóbora com couve portuguesa	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Perca ⁽⁴⁾ no forno com batata cozida e feijão verde		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com soja ⁽⁶⁾ e feijão verde gratinada com queijo ⁽⁷⁾		188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
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. (*) 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