

ADPVT Ementa Semanal nº4 - 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	Perca ⁽⁶⁾ grelhada com batata cozida e salada de alface		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽³⁾ mexido com courgette e batata cozida		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 ervilhas	108	2	3,8	16	
		Prato principal	Perna de frango assada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate		370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Tofu ⁽⁶⁾ salteado com arroz de cenoura e salada de tomate		271	13,5	9,1	32,5
		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	Couve	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Esparguete à Bolonhesa ^(1,3)		363	29,8	17,4	20,3
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com grão de bico, cenoura e brócolos e queijo ⁽⁷⁾		188	7,7	6,9	20,4
		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	Canja ^(1,3) / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7	
		Prato principal	Grelhada mista (febra e bife de frango) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface e tomate		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	Creme espinafres	97	4	4	11,3	
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ cozida com batata, couve e cenoura cozidas		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Batata assada gratinada com queijo ⁽⁷⁾ com couve e cenoura cozidas		244	10,8	7,3	13,4
		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