

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 <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	Perca <sup>(6)</sup> grelhada com batata cozida e salada de alface	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Ovo <sup>(3)</sup> mexido com courgette e batata cozida	337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Manga esmagada	31	0,3	0,2	7
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	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 <sup>(6)</sup> 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 <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	Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1,3)</sup>	363	29,8	17,4	20,3
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com grão de bico, cenoura e brócolos e queijo <sup>(7)</sup>	188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Papaia esmagada	39	0,6	0,1	9,1
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	Canja <sup>(1,3)</sup> / 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 <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	Creme espinafres	97	4	4	11,3
		Prato principal	Abrótea <sup>(4)</sup> cozida com batata, couve e cenoura cozidas	270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Batata assada gratinada com queijo <sup>(7)</sup> 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 <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 ovolactovegetarianos (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