

ADPVT Ementa Semanal nº5 - 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	Couve portuguesa	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Pescada panada ^(1,3,4) com salada de legumes		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽²⁾ cozido com massa cotovelo ^(1,3) , 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 ⁽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	Alho francês	95	2	3,8	13,5	
		Prato principal	Arroz de pato com salada de alface e tomate		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de arroz com soja ⁽⁸⁾ 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 ^(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	Courgette	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Perca ⁽⁴⁾ no forno com batata cozida e couve salteada		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Batata salteada com lentilhas, cenoura e couve flor gratinada com queijo ^(1,7) ralado		276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
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	Espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Novilho estufado com arroz de cenoura e salada de alface		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Massada ^(1,3) de ovo ⁽²⁾ mexido com cenouras e ervilhas salteadas		171	11,5	7,7	13,9
		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	Abóbora com massinhas ^(1,3)	82	1,5	3,5	11	
		Prato principal	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ no forno com batata assada e salada de tomate		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Courgette recheada com arroz, feijão, milho, brócolos e queijo ^(1,7)		244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Maçã cozida		54	0,2	0,6	12,6
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) óleo (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