

ADPVT Ementa Semanal nº 6 - 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	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ com arroz de tomate		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Courgette, cogumelos e grão de bico salteados com ovo ⁽³⁾ mexido, arroz de cenoura e salada de tomate		260	10,9	15,9	17,7
		Sobremesa	Papaia triturada com bolacha maria ^(1,7,12) e sumo de laranja		67	1,2	1,3	12,7
Lanche	Iogurte de aromas/natural ⁽⁷⁾ com fruta triturada e pão simples ⁽¹⁾		137	7	2,8	20,3		
3ª 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	10,3	
		Prato principal	Coxa de frango assada e salada legumes variados		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Lentilhas estufadas com batata cozida e brócolos		149	6,4	1,9	22,4
		Sobremesa	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
Lanche	Papa láctea com glúten ^(2,7,6) 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 agrião	88	2,5	4	10,3	
		Prato principal	Salmão ⁽⁴⁾ grelhado com batata cozida, feijão verde e cenoura		357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com milho e rebentos de soja ⁽⁶⁾ , gratinada ^(1,7) com batata cozida		188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Maçã cozida		45	0,2	0,5	10,5
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 de espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Carne novilho estufada com massa ^(1,3) e ervilhas		462	18,9	24,3	34,4
		Prato vegetariano (*)	Lasanha ^(1,3,7) de soja ⁽⁶⁾ com courgette, cenoura, cogumelos e couve flor		400	17,1	21	34,9
		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	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ cozida com grão, batata, cenoura e couve		271	33,4	6,7	15,3
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽³⁾ escalfado com ervilhas e cenoura		222	19,9	12,6	7,1
		Sobremesa	Pêra ralada		27,5	0,25	0,2	3,9
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