

**ADPVT Ementa Semanal nº 2 - Creche - Sala de 2 anos, Pré-escolar e CATL**

				Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	<b>Merenda manhã</b>	<b>Pão</b> <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	<b>Almoço</b>	Sopa	Juliana (couve e cenoura)	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Arroz de <b>Maruca</b> <sup>(1)</sup> com couve e cenoura salteadas		205	20,4	4,4	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de legumes com <b>ovo</b> <sup>(1)</sup> mexido		238	11,6	11,9	20,6
		Sobremesa	Banana		143	2,4	0,6	32,7
<b>Lanche</b>	<b>Iogurte</b> <sup>(7)</sup> de aromas e <b>pão</b> <sup>(1)</sup> com <b>fiambre</b> <sup>(1,6,7,12)</sup>		205,9	8,63	3,13	35,22		
3ª feira	<b>Peq. Almoço</b>	<b>Pão</b> <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	<b>Almoço</b>	Sopa	Creme de agrião	88	2,5	4	10,3	
		Prato principal	<b>Stroganoff</b> <sup>(1,7)</sup> de frango com <b>macarrão</b> <sup>(1,3)</sup> e salada de alface e tomate		370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	<b>Macarrão</b> <sup>(1,3)</sup> com <b>soja</b> <sup>(6)</sup> granulada estufada e salada de alface e tomate		271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Laranja		51	1,3	0,2	10,7
<b>Lanche</b>	<b>Leite</b> <sup>(7)</sup> meio gordo simples ou com uma colher de chá de <b>chocolate em pó</b> <sup>(1,8)</sup> e <b>pão</b> <sup>(1)</sup> com <b>manteiga</b> <sup>(7)</sup>		304,4/258,4	17,76/10,18	11,10/7,99	32,78/35,93		
4ª feira	<b>Peq. Almoço</b>	<b>Pão</b> <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	<b>Almoço</b>	Sopa	<b>Canja</b> <sup>(1,3)</sup> / Creme de legumes	100/72	5/3,8	2,3/1,5	14,5/10,7	
		Prato principal	Medalhões de <b>pescada</b> <sup>(1)</sup> assada com batata alourada e feijão verde		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batata assada com <b>bolinhas</b> <sup>(1,3)</sup> de grão de bico e feijão verde		276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Gelatina		60	0,5	0,5	15
<b>Lanche</b>	<b>Iogurte</b> <sup>(7)</sup> de aromas e <b>pão</b> <sup>(1)</sup> com <b>marmelada</b> <sup>(12)</sup>		205,9	8,63	3,13	35,22		
5ª feira	<b>Peq. Almoço</b>	<b>Pão</b> <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	<b>Almoço</b>	Sopa	Creme cenoura	97	4	4	11,3	
		Prato principal	Bife de peru grelhado com arroz, cenoura e ervilhas		236	22,6	6,7	20,3
		Prato vegetariano (*)	Arroz de feijão e legumes gratinado com <b>queijo</b> <sup>(7)</sup>		245	11,7	12,3	21,1
		Sobremesa	Maçã		63	0,2	0,6	14,7
<b>Lanche</b>	<b>Leite</b> <sup>(7)</sup> meio gordo simples ou com uma colher de chá de <b>chocolate em pó</b> <sup>(1,8)</sup> e <b>pão</b> <sup>(1)</sup> com <b>fiambre</b> <sup>(1,6,7,12)</sup>		209,3/258,4	8,62/10,18	6,03/7,99	29,19/35,93		
6ª feira	<b>Peq. Almoço</b>	<b>Pão</b> <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	<b>Almoço</b>	Sopa	Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Lombo de <b>salmão</b> <sup>(4)</sup> no forno com batata cozida e brócolos		413	26,5	25,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	<b>Omelete</b> <sup>(1)</sup> de rebentos de <b>soja</b> <sup>(6)</sup> com batata cozida e brócolos		337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	<b>Arroz doce</b> <sup>(7)</sup>		277	5,2	4,4	54,1
<b>Lanche</b>	<b>Iogurte</b> <sup>(7)</sup> de aromas e <b>pão</b> <sup>(1)</sup> com <b>queijo</b> <sup>(1,7)</sup>		304,4	17,76	11,1	32,78		

**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) tremçoço (14) moluscos.

**Elaborado por:** Ricardo Moreira, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1077N