

**ADPVT Ementa Semanal nº 5 - Creche - Sala de 2 anos, Pré-escolar e CATL**

				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 com couve portuguesa	122	3	3,8	18,8
		Prato principal	Pescada panada <sup>(1,3,4)</sup> com salada de legumes	357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Ovo <sup>(3)</sup> cozido com massa cotovelo <sup>(1,3)</sup> , courgette, cenoura e couve de Bruxelas	280	14,7	16,3	15,2
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
Lanche	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas e pão <sup>(1)</sup> com fiambre <sup>(1,6,7,12)</sup>		205,9	8,63	3,13	35,22	
3ª feira	Peq. Almoço	Pão <sup>(1)</sup> 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 <sup>(6)</sup> granulada estufada e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15
Lanche	Leite <sup>(7)</sup> meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó <sup>(1,8)</sup> e pão <sup>(1)</sup> com manteiga <sup>(7)</sup>		209,3/258,4	8,62/10,18	6,03/7,99	29,19/35,93	
4ª feira	Peq. Almoço	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Feijão com grelos	122	3	3,8	18,8
		Prato principal	Perca <sup>(4)</sup> 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 <sup>(1,7)</sup> ralado	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Pêra	45	0,3	0,4	10,3
Lanche	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas e pão <sup>(1)</sup> com marmelada <sup>(12)</sup>		205,9	8,63	3,13	35,22	
5ª feira	Peq. Almoço	Pão <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1,3)</sup> de ovo <sup>(3)</sup> mexido com cenouras e ervilhas salteadas	171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Ameixa	51	1,3	0,2	10,7
Lanche	Leite <sup>(7)</sup> meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó <sup>(1,8)</sup> e pão <sup>(1)</sup> com fiambre <sup>(1,6,7,12)</sup>		209,3/258,4	8,62/10,18	6,03/7,99	29,19/35,93	
6ª feira	Peq. Almoço	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1,3)</sup>	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Filetes de pescada <sup>(4)</sup> 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 <sup>(1,7)</sup>	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
Lanche	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas e pão <sup>(1)</sup> com queijo <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:** <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> tremçoço <sup>(14)</sup> moluscos.

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