

ADPVT Ementa Semanal nº 6 - Creche - Sala de 2 anos, Pré-escolar e CATL

				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 cenoura 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	Maçã		63	0,2	0,6	14,7
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com fiambre ^(1,6,7,12)		205,9/209,3	8,63/8,62	3,13/6,03	35,22/29,19		
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	14,5/10,7	
		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	Laranja		51	1,3	0,2	10,7
Lanche	Leite ⁽⁷⁾ meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó ^(1,8) e pão ⁽¹⁾ com manteiga ⁽⁷⁾		304,4/258,4	17,76/10,18	11,10/7,99	32,78/35,93		
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 ovo ⁽³⁾ , 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/Gelatina		63/33	0,2/2,4	0,6/0	14,7/4,5
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com marmelada ⁽¹²⁾		205,9/209,3	8,63/8,62	3,13/ 6,03	35,22/29,19		
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	Lasanha ^(1,3,7) de carnes (vaca e porco) com courgette, cenoura, cogumelos e couve flor		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	Banana		143	2,4	0,6	32,7
Lanche	Leite ⁽⁷⁾ meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó ^(1,8) e pão ⁽¹⁾ com fiambre ^(1,6,7,12)		209,3/258,4	8,62/10,18	6,03/7,99	29,19/35,93		
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	Bacalhau à Brás ^(3,4) com salada mista		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	logurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com queijo ^(1,7)		304,4/ 258,4	17,76/ 10,18	11,10/ 7,99	32,78/ 35,93		

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