

ADPVT Ementa Semanal nº 1 - 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	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Maruca ⁽⁴⁾ com batata cozida, courgette e cenoura	283	31	9,1	15,7
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽⁸⁾ cozido com batata cozida, courgette, cenoura e couve de Bruxelas	280	14,7	16,3	15,2
		Sobremesa	Gelado ^(1,7,8) /Maçã	229/63	3,7/0,2	10,3/0,6	30,2/14,7
Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com fiambre ^(1,6,7,12)		205,9	8,63	3,13	35,22	
3ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Espinafres	88	2,5	4	10,3
		Prato principal	Perna de frango assada com arroz e salada de alface e tomate ou brócolos cozidos	370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de arroz com soja ⁽⁶⁾ granulada estufada e salada de alface e tomate	271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Pêra	45	0,3	0,4	10,3
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	Peq. Almoço	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	Pescada ⁽⁴⁾ assada com batata assada e couve flor	263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Batada doce salteada com lentilhas, cenoura e couve flor gratinada com queijo ^(1,7) ralado	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com marmelada ⁽¹²⁾		205,9	8,63	3,13	35,22	
5ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5
		Prato principal	Novilho estufado com massa ^(1,3) cotovelo, cenouras e ervilhas salteadas	255	23,2	11,7	14,4
		Prato vegetariano (*)	Massada ^(1,3) de ovo ⁽⁸⁾ mexido com cenouras e ervilhas salteadas	171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15
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	Peq. Almoço	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⁾ estufada com arroz e legumes salteados	235	18,6	9,8	18
		Prato vegetariano (*)	Courgette recheada com arroz, feijão, milho, brócolos e queijo ^(1,7)	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
Lanche	Iogurte ⁽⁷⁾ de aromas e pão ⁽¹⁾ com queijo ^(1,7)		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 contêm 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