

ADPVT Ementa Semanal nº 3 - 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	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Lombos de pescada ⁽⁴⁾ assados com batata cozida e couve coração salteada		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Tortilha com ovo ⁽³⁾ , batata e couve coração		337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Uvas		69	0,7	0,2	18,1
Lanche	logurte ⁽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	Creme de alho francês	95	2	3,8	13,5	
		Prato principal	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface		236	22,6	6,7	20,3
		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface		149	6,4	1,9	22,4
		Sobremesa	Salada de fruta		75	0,7	0,4	17,2
Lanche	Leite ⁽⁷⁾ meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó ^(1,8) e pão ⁽¹⁾ com creme 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	Creme de cenoura com couve flor	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Maruca ⁽⁴⁾ com todos (batata e feijão frade cozidos) e ovo ⁽³⁾ cozido com couve e cenoura		197	20,4	4,5	15,6
		Prato vegetariano (*)	Feijão frade salteado com couve e cenoura, batata e ovo ⁽³⁾ cozido		190	11,8	7,7	15,6
		Sobremesa	Gelatina		60	0,5	0,5	15
Lanche	logurte ⁽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	Couve coração	97	4	4	11,3	
		Prato principal	Lombo de novilho assado com massa ^(1,3) esparguete e salada de beterraba		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Cubinhos de tofu ^(1,6) salteados com milho, massa ^(1,3) esparguete e beterraba ralada		271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Maçã		63	0,2	0,6	14,7
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	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Abóbora com couve portuguesa	97	2,5	4	12,3	
		Prato principal	Abrótea ⁽⁴⁾ no forno com batata cozida e feijão verde		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com soja ⁽⁶⁾ e feijão verde gratinada com queijo ⁽⁷⁾		188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Banana		143	2,4	0,6	32,7
Lanche	logurte ⁽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 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