

**ADPVT Ementa Semanal nº 4 - 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 verde	98	2,3	94	13,5	
		Prato principal	Perca <sup>(4)</sup> grelhada com batata cozida e salada de alface		263	18,3	13,3	17,6
		Prato vegetariano (*)	Ovo <sup>(5)</sup> mexido com courgette e batata cozida		337	17,6	21	15,6
		Sobremesa	Banana		143	2,4	0,6	32,7
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	Creme de ervilhas	108	2	3,8	16	
		Prato principal	Perna de frango assada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate		370	34,5	16,6	20,2
		Prato vegetariano (*)	Tofu <sup>(6)</sup> salteado com arroz de cenoura e salada de tomate		271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Maçã		63	0,2	0,6	14,7
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 manteiga <sup>(7)</sup>		304,4/258,4	17,76/10,18	11,10/7,99	32,78/35,93		
4ª feira	Peq. Almoço	Pão <sup>(1)</sup> e fruta		114	2,7	0,9	23,6	
	Almoço	Sopa	Couve	96	2,3	3,8	13	
		Prato principal	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1,3)</sup>		363	29,8	17,4	20,3
		Prato vegetariano (*)	Beringela recheada com grão de bico, cenoura e brócolos e queijo <sup>(7)</sup>		188	7,7	6,9	20,4
		Sobremesa	Pêra		41	0,1	0,1	9
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	Canja <sup>(1,3)</sup>	100	5	2,3	14,5	
		Prato principal	Grelhada mista (febra e bife de frango) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate		288	23	12,9	16,2
		Prato vegetariano (*)	Empadão de lentilhas estufadas com arroz e salada de alface e tomate		271	13,5	9,1	32,5
		Sobremesa	Laranja		45	0,3	0,4	10,3
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	Creme espinafres	97	4	4	11,3	
		Prato principal	Abrótea <sup>(4)</sup> cozida com batata, couve e cenoura cozidas		270	19,2	12,4	19,7
		Prato vegetariano (*)	Batata assada gratinada com queijo <sup>(7)</sup> com couve e cenoura cozidas		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:** (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