

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 ⁽¹⁾ 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 ^(1,3,4) com salada de legumes	357	21,6	20,6	17,9
		Prato vegetariano (*)	Ovo ⁽³⁾ cozido com massa cotovelo ^(1,3) , courgette, cenoura e couve de Bruxelas	280	14,7	16,3	15,2
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	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	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 ⁽⁶⁾ 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 ⁽⁷⁾ meio gordo simples ou com uma colher de chá de chocolate em pó ^(1,8) e pão ⁽¹⁾ com manteiga ⁽⁷⁾		209,3/258,4	8,62/10,18	6,03/7,99	29,19/35,93	
4ª feira	Peq. Almoço	Pão ⁽¹⁾ e fruta		114	2,7	0,9	23,6
	Almoço	Sopa	Feijão com grelos	122	3	3,8	18,8
		Prato principal	Perca ⁽⁴⁾ 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 ^(1,7) ralado	276	10,2	16,2	22,4
		Sobremesa	Pêra	45	0,3	0,4	10,3
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	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 ^(1,3) de ovo ⁽³⁾ mexido com cenouras e ervilhas salteadas	171	11,5	7,7	13,9
		Sobremesa	Ameixa	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 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 massinhas ^(1,3)	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Filetes de pescada ⁽⁴⁾ 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 ^(1,7)	244	10,8	7,3	13,4
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
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 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