

Ementa

02 a 06 de Janeiro

Sala 1 ano, Sala intermédia

		Energia		Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Fibra	Sal		
		kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g		
2ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de alho francês c/ peru ⁽⁹⁾		103,3	24,7	0,4	0,1	2,9	1,3	1,9	0,1	1,0
	Prato	Bife de peru grelhado c/ Arroz branco e Cenoura cozida		613,3	146,6	2,7	0,5	18,0	0,0	12,3	0,5	0,3
	Dieta	Bife de peru grelhado c/ Arroz branco e Cenoura cozida		538,0	128,6	0,7	0,2	18,0	0,0	12,3	0,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época		203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1
3ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de espinafres c/ abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾		113,4	27,1	0,5	0,1	3,0	0,9	2,1	0,9	0,1
	Prato	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos		308,0	73,6	2,1	0,3	7,1	0,6	6,1	0,9	0,2
	Dieta	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos		232,7	55,6	0,1	0,0	7,1	0,6	6,1	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época		328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
4ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de abóbora c/ carne de vaca		113,8	27,2	0,9	0,3	2,9	1,2	1,6	0,8	0,0
	Prato	Carne de vaca estufada simples c/ Massa jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		431,6	103,1	5,0	1,4	6,4	1,8	7,4	1,2	0,0
	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ Massa jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		356,3	85,1	3,0	1,1	6,4	1,8	7,4	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Iogurte c/ Fruta cozida ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		208,0	49,7	1,0	0,5	7,6	7,5	2,1	0,8	0,1
5ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de brócolos c/ peixe vermelho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		108,5	25,9	0,5	0,1	3,0	1,0	2,0	0,9	0,1
	Prato	Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido		340,6	81,4	2,8	0,4	7,9	1,3	5,6	1,0	0,1
	Dieta	Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido		287,4	68,7	1,4	0,2	7,9	0,2	5,6	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época		328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
6ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de legumes c/ frango ⁽⁹⁾		151,0	36,1	0,5	0,3	4,3	1,9	2,7	1,8	0,1
	Prato	Frango estufado simples c/ Arroz e Cenoura cozida		360,7	86,2	3,2	1,2	6,9	1,2	6,7	1,3	0,1
	Dieta	Frango estufado simples c/ Arroz e Cenoura cozida		285,3	68,2	1,2	0,9	6,9	1,2	6,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época		203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g

Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

09 a 13 de Janeiro

Sala 1 ano, Sala intermédia

			Energia		Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Fibra	Sal
			kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g
2ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de curgete c/ carne de vaca	131,3	31,4	1,0	0,3	3,1	1,2	2,0	0,8	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada simples c/ Arroz de cenoura e Couve flor cozida	404,2	96,6	4,4	1,1	8,3	1,5	5,4	1,0	0,1
	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ Arroz de cenoura e Couve flor cozida	328,9	78,6	2,4	0,8	8,3	1,5	5,4	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1
3ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de alho francês c/ pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	105,0	25,1	0,4	0,1	3,1	1,0	1,9	1,0	0,1
	Prato	Salmão cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido	616,5	147,3	9,3	1,7	8,4	1,2	6,8	1,4	0,2
	Dieta	Salmão cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido	541,2	129,3	7,3	1,4	8,4	1,2	6,8	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
4ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de cenoura c/ frango	114,6	27,4	0,4	0,3	3,1	1,3	2,3	0,9	0,1
	Prato	Frango assado c/ Arroz branco e Macedónia de Legumes	468,8	112,1	5,2	1,1	9,2	1,5	6,5	1,4	0,2
	Dieta	Frango cozido c/ Arroz branco e Macedónia de Legumes	286,5	68,5	0,6	0,8	8,7	1,0	6,5	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Iogurte c/ Fruta cozida ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	208,0	49,7	1,0	0,5	7,6	7,5	2,1	0,8	0,1
5ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de abóbora c/ pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	103,3	24,7	0,4	0,1	3,1	1,1	1,7	0,8	0,1
	Prato	Filetes de pescada estufados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido	353,5	84,5	3,0	0,4	4,3	1,0	9,6	0,8	0,1
	Dieta	Filetes de pescada estufados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido	278,2	66,5	1,0	0,1	4,3	1,0	9,6	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
6ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de agrião c/ coelho	137,2	32,8	0,7	0,1	4,0	1,8	1,9	1,5	0,1
	Prato	Coelho cozido c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos	266,6	63,7	1,2	0,3	6,9	0,4	6,1	0,7	0,1
	Dieta	Coelho cozido c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos	247,9	59,2	1,1	0,1	8,2	1,1	3,0	2,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

16 a 20 de Janeiro

Sala 1 ano, Sala intermédia

			Energia		Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Fibra	Sal
			kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g
2ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de legumes c/ frango ⁽⁹⁾	151,0	36,1	0,5	0,3	4,3	1,9	2,7	1,8	0,1
	Prato	Frango cozido c/ cenoura e curgete, Arroz branco	406,7	97,2	2,7	1,3	10,0	0,6	7,9	0,6	0,3
	Dieta	Frango cozido c/ cenoura e curgete, Arroz branco	331,4	79,2	0,7	1,0	10,0	0,6	7,9	0,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1
3ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de feijão verde c/ escamudo ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	119,0	28,4	0,4	0,1	3,6	1,5	2,0	1,2	0,1
	Prato	Filetes de escamudo assados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos	370,8	88,6	3,2	0,5	8,1	0,9	6,3	1,0	0,1
	Dieta	Filetes de escamudo assados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos	295,5	70,6	1,2	0,2	8,1	0,9	6,3	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
4ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de abóbora c/ novilho	115,4	27,6	0,9	0,3	2,9	1,2	1,7	0,8	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾	373,6	89,3	3,5	1,0	8,3	1,0	5,7	1,1	0,1
	Dieta	Novilho cozido c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾	574,5	137,3	1,8	0,3	17,8	0,0	12,2	0,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de iogurte c/ Fruta cozida ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	208,0	49,7	1,0	0,5	7,6	7,5	2,1	0,8	0,1
5ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de nabijas c/ pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	106,2	25,4	0,4	0,1	3,0	1,1	1,9	1,0	0,1
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, cenoura e feijão verde	292,5	69,9	2,4	0,4	6,0	2,0	5,3	1,7	0,2
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, cenoura e feijão verde	217,2	51,9	0,4	0,1	6,0	2,0	5,3	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
6ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de espinafres c/ peru ⁽⁹⁾	166,5	39,8	0,6	0,1	4,4	1,7	3,4	1,5	0,1
	Prato	Peru estufado simples c/ Arroz de cenoura e Curgete cozida	425,1	101,6	4,8	1,0	7,8	1,4	6,3	1,0	0,1
	Dieta	Peru estufado simples c/ Arroz de cenoura e Curgete cozida	349,8	83,6	2,8	0,7	7,8	1,4	6,3	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g

Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

23 a 27 de Janeiro

Sala 1 ano, Sala intermédia

			Energia		Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Fibra	Sal
			kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g
2ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de brócolos c/ novilho	151,8	36,3	1,4	0,4	2,7	1,1	2,9	0,9	0,1
	Prato	Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida	393,3	94,0	4,3	0,8	9,3	1,9	3,7	1,7	0,2
	Dieta	Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida	318,0	76,0	2,3	0,5	9,3	1,9	3,7	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1
3ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de feijão verde c/ peixe vermelho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	121,3	29,0	0,7	0,1	3,1	0,9	2,1	1,0	0,0
	Prato	Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Couve flor cozida	301,2	72,0	3,1	0,5	6,1	1,2	4,5	0,9	0,1
	Dieta	Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Couve flor cozida	225,9	54,0	1,1	0,2	6,1	1,2	4,5	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
4ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de espinafres c/ peru ⁽⁹⁾	146,0	34,9	0,6	0,1	3,8	1,5	2,8	1,4	0,0
	Prato	Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos	416,5	99,5	2,7	0,4	9,8	0,6	8,4	1,1	0,2
	Dieta	Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos	341,2	81,5	0,7	0,1	9,8	0,6	8,4	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de iogurte c/ Fruta cozida ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	208,0	49,7	1,0	0,5	7,6	7,5	2,1	0,8	0,1
5ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de legumes c/ abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	107,5	25,7	0,4	0,1	3,1	1,2	1,8	1,0	0,1
	Prato	Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ Arroz e Couve flor cozida	337,3	80,6	1,4	0,2	10,8	0,5	5,9	0,6	0,1
	Dieta	Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ Arroz e Couve flor cozida	296,7	70,9	0,1	0,0	11,1	0,3	6,1	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
6ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de alho francês c/ borrego ⁽⁹⁾	93,7	22,4	0,5	0,1	2,5	0,9	1,5	0,8	0,1
	Prato	Borrego cozido c/ Batata e Feijão verde cozido	469,1	112,1	3,7	1,1	11,1	0,7	8,2	0,9	0,3
	Dieta	Borrego cozido c/ Batata e Feijão verde cozido	393,8	94,1	1,7	0,8	11,1	0,7	8,2	0,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g

Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

30 de Janeiro a 03 de Fevereiro

Sala 1 ano, Sala intermédia

			Energia		Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Fibra	Sal
			kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g
2ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de feijão verde c/ novilho	125,5	30,0	0,7	0,2	3,2	0,9	2,3	0,8	0,0
	Prato	Novilho cozido c/ Arroz de cenoura e Salada de alface e tomate	352,3	84,2	2,7	0,9	8,7	1,2	5,8	1,05	0,12
	Dieta	Novilho cozido c/ Arroz de cenoura e Brócolos cozidos	395,8	94,6	2,7	1	9,8	1	7,1	1,39	0,14
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1
3ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de legumes c/ pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾		25,9	0,5	0,1	3,0	1,0	2,0	0,9	0,1
	Prato	Solha assada c/ tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e Feijão verde cozido	328,0	78,4	3,0	0,5	6,9	1,5	5,3	1,3	0,2
	Dieta	Solha assada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido	252,7	60,4	1,0	0,2	6,9	1,5	5,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
4ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de curgete c/ peru	111,3	26,6	0,5	0,1	2,9	0,8	2,4	0,5	0,1
	Prato	Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos	416,5	99,5	2,7	0,4	9,8	0,6	8,4	1,1	0,2
	Dieta	Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos	341,2	81,5	0,7	0,1	9,8	0,6	8,4	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Iogurte c/ Fruta cozida ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	208,0	49,7	1,0	0,5	7,6	7,5	2,1	0,8	0,1
5ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de abóbora c/ pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	103,3	24,7	0,4	0,1	3,1	1,1	1,7	0,8	0,1
	Prato	Arroz de pescada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Couve flor cozidas	424,5	101,5	3,2	0,5	11,2	1,0	6,7	0,7	0,1
	Dieta	Arroz de pescada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Couve flor cozidas	349,2	83,5	1,2	0,2	11,2	1,0	6,7	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papa de Farinha Láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	328,0	78,4	2,1	0,8	11,6	6,4	2,8	1,1	0,1
6ª feira	Pequeno Almoço	Pão c/ Creme Vegetal ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e/ou Iogurte ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	310,7	74,2	1,2	0,6	12,3	9,0	3,3	0,7	0,0
	Sopa	Creme de couve flor c/ frango	116,3	27,8	0,4	0,1	2,8	1,2	2,8	0,8	0,1
	Prato	Frango cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Cenoura cozida	379,2	90,6	2,8	1,3	7,3	0,6	8,7	0,7	0,3
	Dieta	Frango cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Cenoura cozida	303,9	72,6	0,8	1,0	7,3	0,6	8,7	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	164,5	39,3	0,3	0,0	8,1	8,0	0,4	1,3	0,0
	Lanche	Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época	203,2	48,6	1,3	0,7	6,0	6,0	3,0	0,4	0,1

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)