

Ementa

02 a 06 de Janeiro

Sala 3-5 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | | |
|----------|-----------------------|--|------|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Juliana de legumes | | 91,3 | 21,8 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 1,4 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Bifanas no tacho c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate | | 413,8 | 98,9 | 3,4 | 0,9 | 9,2 | 1,1 | 7,5 | 0,9 | 0,1 |
| | Dieta | Bife de peru grelhado c/ Arroz branco e Cenoura cozida | | 551,1 | 131,7 | 0,8 | 0,2 | 16,0 | 0,0 | 14,9 | 0,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate | | 444,8 | 106,3 | 4,2 | 0,6 | 11,8 | 1,1 | 4,1 | 2,5 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 262,8 | 62,8 | 1,2 | 0,6 | 9,7 | 5,6 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Sopa | Grão c/ espinafres ⁽⁹⁾ | | 126,8 | 30,3 | 0,5 | 0,1 | 4,4 | 1,1 | 1,3 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Salada de abrótea c/ batata, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | | 281,1 | 67,2 | 1,1 | 0,1 | 6,7 | 1,1 | 7,1 | 1,1 | 0,2 |
| | Dieta | Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos | | 254,6 | 60,8 | 0,1 | 0,0 | 6,7 | 0,5 | 7,9 | 0,8 | 0,2 |
| | Vegetariano | Salada de ovo c/ batata, cenoura e feijão verde ⁽³⁾ | | 306,7 | 73,3 | 3,0 | 1,4 | 7,1 | 1,7 | 3,7 | 1,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 164,5 / 253,4 | 39,3 / 80 | 0,3 / 0,0 | 0,0 / 0,0 | 8,1 / 20,0 | 8,0 / 20,0 | 0,4 / 0,0 | 1,3 / 0,0 | 0,0 / 0,1 |
| | Lanche | Bolo de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 465,3 | 111,2 | 3,9 | 0,9 | 15,9 | 11,2 | 2,8 | 0,6 | 0,1 |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Abóbora c/ hortelã | | 82,7 | 19,8 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 1,2 | 0,6 | 0,9 | 0,0 |
| | Prato | Rancho (c/ novilho, massa, grão, lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | 411,4 | 98,3 | 4,3 | 1,3 | 6,1 | 1,6 | 8,0 | 1,8 | 0,0 |
| | Dieta | Carne de vaca estufada simples c/ Massa jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | 347,2 | 83,0 | 3,6 | 1,2 | 4,9 | 2,2 | 7,0 | 1,6 | 0,0 |
| | Vegetariano | Rancho da Horta (c/ grão, massa, lombardo, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | 349,3 | 83,5 | 2,0 | 0,3 | 11,3 | 1,6 | 3,7 | 2,9 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 335,6 | 80,2 | 1,1 | 0,5 | 13,9 | 8,5 | 3,2 | 1,0 | 0,2 |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 289,3 | 69,1 | 1,8 | 0,5 | 9,4 | 5,4 | 3,5 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Brócolos | | 90,4 | 21,6 | 0,4 | 0,2 | 3,3 | 1,1 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| | Prato | Peixe vermelho estufado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | 348,1 | 83,2 | 2,5 | 0,4 | 7,3 | 1,0 | 7,4 | 0,9 | 0,1 |
| | Dieta | Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | 325,1 | 77,7 | 2,0 | 0,3 | 7,2 | 1,0 | 7,3 | 0,8 | 0,2 |
| | Vegetariano | Caldeirada de feijão e legumes ⁽⁹⁾ | | 235,4 | 56,3 | 1,5 | 0,2 | 6,8 | 1,9 | 2,4 | 2,8 | 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 | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 253,4 | 60,6 | 1,4 | 0,4 | 8,6 | 5,7 | 3,0 | 0,7 | 0,1 |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | 376,3 | 89,9 | 3,9 | 1,6 | 8,7 | 5,0 | 4,6 | 0,6 | 0,7 |
| | Sopa | Canja de galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | 90,6 | 21,6 | 0,3 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 2,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Prato | Arroz à Lavrador (Frango, Peru, Cenoura e Couve), Salada de alface | | 339,8 | 81,2 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 1,1 | 6,9 | 1,4 | 0,1 |
| | Dieta | Frango estufado simples c/ Arroz e Cenoura cozida | | 316,9 | 75,7 | 1,5 | 0,9 | 8,7 | 1,1 | 6,3 | 1,3 | 0,1 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas em molho de tomate c/ Arroz branco e Salada de alface | | 307,0 | 73,4 | 1,1 | 0,1 | 12,1 | 1,7 | 2,8 | 2,1 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | | 236,0 | 56,4 | 0,9 | 0,2 | 10,1 | 5,3 | 1,6 | 0,9 | 0,2 |

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) Tremeço; (14) Moluscus

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 3-5 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Curgete | 86,6 | 20,7 | 0,4 | 0,2 | 3,3 | 1,2 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Prato | Carne de vaca estufada c/ Arroz de cenoura e Salada de alface e tomate | 368,6 | 88,1 | 3,2 | 1,3 | 8,4 | 1,3 | 5,9 | 1,1 | 0,1 |
| | Dieta | Carne de vaca estufada simples c/ Arroz de cenoura e Couve flor cozida | 415,9 | 99,4 | 3,5 | 1,1 | 9,5 | 1,2 | 7,1 | 0,9 | 0,1 |
| | Vegetariano | Soja estufada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura e Salada de alface e tomate | 432,2 | 103,3 | 1,7 | 0,2 | 11,8 | 0,9 | 8,5 | 3,4 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 262,8 | 62,8 | 1,2 | 0,6 | 9,7 | 5,6 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Sopa | Lentilhas c/ alho francês ⁽⁹⁾ | 109,5 | 26,2 | 0,3 | 0,1 | 4,0 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 0,0 |
| | Prato | Massinha de salmão gratinada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Salada de cenoura | 656,1 | 156,8 | 10,1 | 1,9 | 7,4 | 1,3 | 8,1 | 1,8 | 0,1 |
| | Dieta | Salmão cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | 579,1 | 138,4 | 8,7 | 1,7 | 7,1 | 0,6 | 7,6 | 1,1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Massa salteada c/ ervilhas, brócolos, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 251,5 | 60,1 | 1,1 | 0,2 | 7,6 | 1,8 | 3,0 | 3,7 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Papa de logurte e Fruta Cozida ⁽⁷⁾ | 320,6 | 76,6 | 1,3 | 0,6 | 12,4 | 6,8 | 3,3 | 1,1 | 0,2 |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Cenoura c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 114,0 | 27,2 | 0,3 | 0,2 | 4,8 | 1,5 | 0,7 | 1,1 | 0,1 |
| | Prato | Frango assado c/ citrinos, Arroz branco e Salada de cenoura e alface | 483,4 | 115,5 | 5,3 | 2,2 | 9,4 | 0,7 | 7,2 | 0,7 | 0,2 |
| | Dieta | Frango assado simples c/ Arroz branco e Macedônia de Legumes | 406,3 | 97,1 | 1,7 | 2,2 | 11,1 | 0,4 | 9,0 | 0,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | Feijão estufado c/ abóbora e milho, Arroz branco e Salada de cenoura e alface | 315,8 | 75,5 | 1,0 | 0,6 | 10,4 | 0,9 | 4,1 | 4,2 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 335,6 | 80,2 | 1,1 | 0,5 | 13,9 | 8,5 | 3,2 | 1,0 | 0,2 |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 289,3 | 69,1 | 1,8 | 0,5 | 9,4 | 5,4 | 3,5 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Creme de abóbora | 84,8 | 20,3 | 0,4 | 0,2 | 3,3 | 1,2 | 0,5 | 0,8 | 0,0 |
| | Prato | Filetes de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | 331,8 | 79,3 | 2,3 | 0,4 | 5,1 | 1,0 | 9,2 | 0,9 | 0,1 |
| | Dieta | Filetes de pescada estufados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | 294,1 | 70,3 | 1,3 | 0,1 | 5,1 | 1,0 | 9,2 | 0,9 | 0,1 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas c/ batatinha aos cubos, espinafres, cenoura e curgete ⁽⁹⁾ | 295,0 | 70,5 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 4,2 | 2,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 164,5 / 253,4 | 39,3 / 80 | 0,3 / 0,0 | 0,0 / 0,0 | 8,1 / 20,0 | 8,0 / 20,0 | 0,4 / 0,0 | 1,3 / 0,0 | 0,0 / 0,1 |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 253,4 | 60,6 | 1,4 | 0,4 | 8,6 | 5,7 | 3,0 | 0,7 | 0,1 |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 376,3 | 89,9 | 3,9 | 1,6 | 8,7 | 5,0 | 4,6 | 0,6 | 0,7 |
| | Sopa | Agrião | 96,5 | 23,1 | 0,4 | 0,1 | 3,4 | 1,1 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| | Prato | Coelho à Caçador c/ cogumelos ⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | 242,3 | 57,9 | 1,6 | 0,4 | 5,0 | 1,3 | 5,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Dieta | 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 |
| | Vegetariano | Massa de grão, cogumelos e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | 236,0 | 56,4 | 0,9 | 0,2 | 10,1 | 5,3 | 1,6 | 0,9 | 0,2 |

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscus

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 3-5 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Creme de legumes ⁽⁹⁾ | 89,7 | 21,4 | 0,4 | 0,2 | 3,0 | 1,2 | 0,9 | 1,2 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de Aves no forno c/ Salada de cenoura e alface | 269,8 | 64,5 | 1,2 | 0,2 | 7,4 | 0,9 | 5,5 | 0,8 | 0,1 |
| | Dieta | Frango cozido c/ cenoura e curgete, Arroz branco | 368,5 | 88,1 | 0,8 | 1,5 | 10,9 | 0,4 | 9,1 | 0,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Soja estufada c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco | 424,1 | 101,4 | 1,1 | 0,5 | 13,7 | 0,5 | 7,6 | 3,3 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 262,8 | 62,8 | 1,2 | 0,6 | 9,7 | 5,6 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 289,3 | 69,1 | 1,8 | 0,5 | 9,4 | 5,4 | 3,5 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Creme de feijão verde | 95,2 | 22,7 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 1,3 | 0,8 | 1,1 | 0,0 |
| | Prato | Filetes de escamudo assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | 342,0 | 81,7 | 2,6 | 0,3 | 6,7 | 0,9 | 7,5 | 0,9 | 0,2 |
| | Dieta | Filetes de escamudo assados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | 326,4 | 78,0 | 1,7 | 0,3 | 7,0 | 0,7 | 8,2 | 0,9 | 0,0 |
| | Vegetariano | Ovos mexidos c/ cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ , Massa Espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 335,3 | 80,1 | 2,9 | 1,0 | 7,6 | 0,6 | 5,2 | 1,4 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 164,5 / 253,4 | 39,3 / 80 | 0,3 / 0,0 | 0,0 / 0,0 | 8,1 / 20,0 | 8,0 / 20,0 | 0,4 / 0,0 | 1,3 / 0,0 | 0,0 / 0,1 |
| | Lanche | Bolo de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 465,3 | 111,2 | 3,9 | 0,9 | 15,9 | 11,2 | 2,8 | 0,6 | 0,1 |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Abóbora c/ espinafres ⁽⁹⁾ | 82,1 | 19,6 | 0,4 | 0,2 | 2,9 | 1,1 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| | Prato | Carne de vaca estufada c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾ e Salada de tomate e cenoura | 443,1 | 105,9 | 4,0 | 1,3 | 9,6 | 0,8 | 7,4 | 0,9 | 0,1 |
| | Dieta | Novilho cozido c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾ | 370,7 | 88,6 | 2,8 | 1,1 | 8,4 | 1,0 | 7,0 | 0,5 | 0,1 |
| | Vegetariano | Feijoada de legumes ⁽⁹⁾ c/ Arroz branco e Salada de tomate e cenoura | 241,3 | 57,7 | 0,9 | 0,6 | 8,7 | 1,2 | 2,4 | 2,5 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 335,6 | 80,2 | 1,1 | 0,5 | 13,9 | 8,5 | 3,2 | 1,0 | 0,2 |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 289,3 | 69,1 | 1,8 | 0,5 | 9,4 | 5,4 | 3,5 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Feijão c/ couve lombarda | 125,4 | 30,0 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,1 | 1,4 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo, batata, cenoura e feijão verde | 352,0 | 84,1 | 3,1 | 0,9 | 5,6 | 1,2 | 7,8 | 1,1 | 0,3 |
| | Dieta | Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e feijão verde | 251,4 | 60,1 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 1,6 | 7,3 | 1,4 | 0,2 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas c/ batatinha, cenoura e feijão verde | 247,5 | 59,2 | 1,2 | 0,7 | 7,5 | 1,4 | 3,0 | 3,4 | 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 | Cereais de Mel ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 187,2 | 44,8 | 1,2 | 0,3 | 5,9 | 5,9 | 2,4 | 0,4 | 0,1 |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 376,3 | 89,9 | 3,9 | 1,6 | 8,7 | 5,0 | 4,6 | 0,6 | 0,7 |
| | Sopa | Canja de Galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 138,9 | 33,2 | 0,4 | 0,6 | 4,1 | 0,2 | 3,3 | 0,3 | 0,1 |
| | Prato | Peru estufado c/ couve lombarda e cenoura, Arroz branco | 430,5 | 102,9 | 1,7 | 0,3 | 11,1 | 1,0 | 10,1 | 1,4 | 0,1 |
| | Dieta | Peru estufado simples c/ Arroz de cenoura e Curgete cozida | 428,0 | 102,3 | 3,0 | 0,8 | 9,9 | 1,0 | 8,4 | 0,8 | 0,2 |
| | Vegetariano | Empadão de arroz c/ lentilhas e legumes ⁽⁹⁾ | 364,2 | 87,0 | 1,1 | 0,2 | 14,0 | 1,0 | 4,1 | 2,2 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | 236,0 | 56,4 | 0,9 | 0,2 | 10,1 | 5,3 | 1,6 | 0,9 | 0,2 |

Alergênicos: (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) Tremoço; (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 3-5 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|------|------|---------|----|--------|-------|-------|-----|--|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Brócolos | | | | | | | | | |
| | Prato | Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida | | | | | | | | | |
| | Dieta | Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas em molho de tomate c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Feijão verde | | | | | | | | | |
| | Prato | Paloco à brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ c/ Salada de tomate e alface | | | | | | | | | |
| | Dieta | Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Legumes à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ c/ Salada de tomate e alface | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Papa de iogurte e Fruta Cozida ⁽⁷⁾ | | | | | | | | | |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Creme de lentilhas c/ couve portuguesa | | | | | | | | | |
| | Prato | Bifinhos de peru de cebolada c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura | | | | | | | | | |
| | Dieta | Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Almôndegas de feijão estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Juliana ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Empadão de atum (c/ arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ Salada de alface e tomate | | | | | | | | | |
| | Dieta | Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ Arroz e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Empadão de soja e legumes (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ c/ Salada de alface e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Alho francês e curgete ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Borrego assado c/ Batata e Salada de tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Dieta | Borrego cozido c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Jardineira de ervilhas (c/ batata, cenoura e feijão verde), Salada de tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | | | | | | | | | |

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 3-5 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Feijão verde | 95,2 | 22,7 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 1,3 | 0,8 | 1,1 | 0,0 |
| | Prato | Carne de vaca guisada c/ cenoura e ervilhas, Arroz branco e Salada de alface e tomate | 317,6 | 75,9 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 2,0 | 3,3 | 2,9 | 0,1 |
| | Dieta | Novilho cozido c/ Arroz de cenoura e Brócolos cozidos | 450,6 | 107,7 | 3,4 | 1,3 | 10,0 | 0,9 | 8,7 | 1,2 | 0,1 |
| | Vegetariano | Soja guisada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate | 355,6 | 85,0 | 1,9 | 0,2 | 9,8 | 0,8 | 6,0 | 2,5 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 262,8 | 62,8 | 1,2 | 0,6 | 9,7 | 5,6 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Sopa | Ervilhas | 116,2 | 27,8 | 0,4 | 0,3 | 4,2 | 1,2 | 1,1 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato | Solha assada c/ tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e Feijão verde cozido | 331,4 | 79,2 | 2,4 | 0,3 | 6,6 | 1,2 | 7,2 | 1,1 | 0,2 |
| | Dieta | Solha assada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | 293,7 | 70,2 | 1,4 | 0,2 | 6,6 | 1,2 | 7,2 | 1,1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Ovo à Gomes de Sá ⁽³⁾ | 355,1 | 84,9 | 4,6 | 1,0 | 5,5 | 1,0 | 5,1 | 0,8 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 164,5 / 253,4 | 39,3 / 80 | 0,3 / 0,0 | 0,0 / 0,0 | 8,1 / 20,0 | 8,0 / 20,0 | 0,4 / 0,0 | 1,3 / 0,0 | 0,0 / 0,1 |
| | Lanche | Bolo de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 465,3 | 111,2 | 3,9 | 0,9 | 15,9 | 11,2 | 2,8 | 0,6 | 0,1 |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 322,8 | 77,1 | 2,9 | 0,7 | 9,5 | 5,5 | 2,9 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Curgete | 86,6 | 20,7 | 0,4 | 0,2 | 3,3 | 1,2 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Prato | Peru assado c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura | 381,2 | 91,1 | 3,2 | 0,9 | 6,2 | 1,0 | 8,9 | 0,8 | 0,2 |
| | Dieta | Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos | 368,8 | 88,2 | 0,8 | 0,2 | 8,7 | 0,5 | 11,0 | 0,9 | 0,2 |
| | Vegetariano | Grão estufado c/ cenoura e espinafres ⁽⁹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura | 317,6 | 75,9 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 2,0 | 3,3 | 2,9 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 335,6 | 80,2 | 1,1 | 0,5 | 13,9 | 8,5 | 3,2 | 1,0 | 0,2 |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 289,3 | 69,1 | 1,8 | 0,5 | 9,4 | 5,4 | 3,5 | 0,7 | 0,2 |
| | Sopa | Creme de abóbora c/ salsa | 84,8 | 20,3 | 0,4 | 0,2 | 3,3 | 1,2 | 0,5 | 0,8 | 0,0 |
| | Prato | Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ Arroz branco e Couve flor cozidas | 557,3 | 133,2 | 3,7 | 2,2 | 18,9 | 1,4 | 5,4 | 1,3 | 0,5 |
| | Dieta | Arroz de pescada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Couve flor cozidas | 377,9 | 90,3 | 1,0 | 0,2 | 13,8 | 0,8 | 6,1 | 0,7 | 0,1 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão c/ legumes assados ⁽⁹⁾ | 328,9 | 78,6 | 1,0 | 0,6 | 11,2 | 1,5 | 4,1 | 4,3 | 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 | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 253,4 | 60,6 | 1,4 | 0,4 | 8,6 | 5,7 | 3,0 | 0,7 | 0,1 |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 376,3 | 89,9 | 3,9 | 1,6 | 8,7 | 5,0 | 4,6 | 0,6 | 0,7 |
| | Sopa | Canja de Galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 138,9 | 33,2 | 0,4 | 0,6 | 4,1 | 0,2 | 3,3 | 0,3 | 0,1 |
| | Prato | Frango estufado c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura | 571,8 | 136,7 | 7,2 | 2,8 | 7,5 | 0,9 | 10,0 | 0,8 | 0,3 |
| | Dieta | Frango cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Cenoura cozida | 333,3 | 79,7 | 1,0 | 1,7 | 7,3 | 0,5 | 10,2 | 0,7 | 0,3 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas c/ brócolos e abóbora, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura | 270,7 | 64,7 | 1,2 | 0,2 | 7,5 | 1,4 | 3,7 | 4,5 | 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 | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | 236,0 | 56,4 | 0,9 | 0,2 | 10,1 | 5,3 | 1,6 | 0,9 | 0,2 |

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) Tremoço; (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)