

Ementa

02 a 06 de Janeiro

Sala 6-10 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		303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Juliana de legumes		91,3	21,8	0,3	0,2	3,4	1,4	0,8	1,3	0,1
	Prato	Bifanas no tacho c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate		454,3	108,6	3,8	1,0	10,6	0,9	7,5	0,9	0,1
	Dieta	Bife de peru grelhado c/ Arroz branco e Cenoura cozida		550,9	131,7	0,8	0,2	17,6	0,0	13,4	0,5	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate		483,7	115,6	4,3	0,6	14,0	0,9	4,1	2,4	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⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
3ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Grão c/ espinafres ⁽⁹⁾		127,0	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⁾		322,9	77,2	2,1	0,3	7,2	1,1	6,7	1,2	0,2
	Dieta	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos		249,1	59,5	0,1	0,0	7,0	0,6	7,2	0,9	0,1
	Vegetariano	Salada de ovo c/ batata, cenoura e feijão verde ⁽³⁾		324,5	77,6	3,3	1,6	7,4	1,6	3,9	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		164,5 / 334,7	39,3 / 80,0	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 / 0,0
	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		303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Abóbora c/ hortelã		85,0	20,3	0,4	0,2	3,3	1,2	0,5	0,8	0,0
	Prato	Rancho (c/ carne de vaca, massa, grão, lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		424,1	101,4	4,4	1,2	7,0	1,5	7,5	1,9	0,0
	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ Massa jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		355,7	85,0	3,6	1,1	5,6	2,1	6,7	1,6	0,0
	Vegetariano	Rancho da Horta (c/ grão, massa, lombardo, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		377,5	90,2	2,4	0,3	11,9	1,5	3,9	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		331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
5ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Brócolos		90,6	21,7	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		380,7	91,0	3,2	0,5	8,1	1,0	7,1	0,9	0,1
	Dieta	Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido		343,5	82,1	2,3	0,3	7,9	1,0	7,0	0,9	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de feijão e legumes ⁽⁹⁾		273,0	65,2	2,0	0,3	7,6	1,8	2,7	3,0	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 Chocolate ⁽¹⁾⁽⁷⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		611,3	146,1	1,2	0,1	30,1	14,6	2,6	2,2	0,0
6ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		320,1	76,5	2,6	1,1	9,1	5,3	3,8	2,4	0,4
	Sopa	Canja de galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		150,1	35,9	0,4	0,6	3,9	0,2	4,0	0,3	0,0
	Prato	Arroz à Lavrador (Frango, Peru, Cenoura e Couve), Salada de alface		363,3	86,8	1,8	0,3	10,0	1,0	6,9	1,4	0,1
	Dieta	Frango estufado simples c/ Arroz e Cenoura cozida		354,8	84,8	1,9	1,0	9,9	1,0	6,4	1,2	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas em molho de tomate c/ Arroz branco e Salada de alface		338,0	80,8	1,5	0,2	13,1	1,6	2,7	2,0	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	Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época		260,7	62,3	1,4	0,7	9,8	5,2	2,2	3,2	0,1

Alérgenos: (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

09 a 13 de Janeiro

Sala 6-10 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		303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Curgete		86,8	20,8	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		386,6	92,4	3,4	1,0	9,4	1,2	5,6	1,1	0,1
	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ Arroz de cenoura e Couve flor cozida		423,4	101,2	3,4	1,1	10,6	1,1	6,6	0,9	0,1
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura e Salada de alface e tomate		477,8	114,2	2,1	0,2	13,2	0,8	8,9	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	Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
3ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Lentilhas c/ alho francês ⁽⁹⁾		133,6	31,9	0,3	0,1	4,9	1,1	1,7	1,4	0,0
	Prato	Massinha de salmão gratinada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Salada de cenoura		663,2	158,5	9,9	0,3	8,9	1,2	7,7	2,3	0,1
	Dieta	Salmão cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido		623,5	149,0	9,1	1,8	8,1	1,0	8,0	1,2	1,4
	Vegetariano	Massa salteada c/ ervilhas, brócolos, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		272,8	65,2	1,4	0,2	8,1	1,7	3,1	3,7	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	Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		355,9	85,1	0,4	0,0	18,4	7,9	1,2	1,6	0,0
4ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	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		518,5	123,9	5,7	2,6	10,9	0,6	7,0	0,7	0,2
	Dieta	Frango cozido c/ Arroz branco e Macedónia de Legumes		334,2	79,9	0,7	0,9	10,7	0,6	7,3	0,8	1,3
	Vegetariano	Feijão estufado c/ abóbora e milho, Arroz branco e Salada de cenoura e alface		322,0	77,0	1,3	0,8	10,7	0,8	3,8	3,8	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	Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , logurte Sólido ⁽⁷⁾ , Fruta da Época e Palitos de Cenoura		295,0	70,5	0,9	0,4	12,3	7,7	2,8	1,2	2,1
5ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Creme de abóbora		85,0	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		340,2	81,3	2,5	0,3	5,7	1,0	8,6	1,0	0,1
	Dieta	Filetes de pescada estufados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido		302,5	72,3	1,5	0,1	5,7	1,0	8,6	1,0	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ batatinha aos cubos, espinafres, cenoura e curgete ⁽⁹⁾		309,2	73,9	1,0	0,1	10,4	1,5	4,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		164,5 / 334,7	39,3 / 80,0	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 / 0,0
	Lanche	Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		355,9	85,1	0,4	0,0	18,4	7,9	1,2	1,6	0,0
6ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época		320,1	76,5	2,6	1,1	9,1	5,3	3,8	2,4	0,4
	Sopa	Agrião		96,7	23,1	0,4	0,1	3,4	1,1	0,9	1,1	0,1
	Prato	Coelho à Caçador (c/ cogumelos) ⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos		287,1	68,6	2,2	0,6	5,9	1,2	5,5	1,2	0,1
	Dieta	Coelho cozido c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos		275,6	65,9	1,1	0,3	8,1	0,5	5,6	0,8	0,1
	Vegetariano	Massa de grão, cogumelos e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾		261,8	62,6	1,2	0,2	8,7	1,1	3,1	2,4	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/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época		260,7	62,3	1,4	0,7	9,8	5,2	2,2	3,2	0,1

Alérgenos: (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

16 a 20 de Janeiro

Sala 6-10 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	303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	89,9	21,5	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	328,2	78,4	2,3	0,5	8,0	0,9	6,1	0,8	2,3
	Dieta	Frango cozido c/ cenoura e curgete, Arroz branco	301,7	72,1	1,1	0,8	9,0	0,8	6,2	0,5	0,1
	Vegetariano	Soja estufada c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	436,6	104,4	1,4	0,7	13,1	0,4	8,2	3,5	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⁾ ,iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
3ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Creme de feijão verde	99,1	23,7	0,4	0,3	3,8	1,4	0,7	1,1	0,1
	Prato	Filetes de escamudo assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos	397,4	95,0	3,7	0,6	7,7	0,8	7,3	0,9	0,1
	Dieta	Filetes de escamudo assados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos	340,6	81,4	1,8	0,3	8,0	0,7	7,8	0,9	0,0
	Vegetariano	Ovos mexidos c/ cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ , Massa Espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	348,0	83,2	2,7	0,9	8,8	0,6	5,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	164,5 / 334,7	39,3 / 80,0	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 / 0,0
	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	303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Abóbora c/ espinafres ⁽⁹⁾	82,3	19,7	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	479,1	114,5	4,4	1,3	11,1	0,7	7,2	0,9	0,1
	Dieta	Novilho cozido c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾	377,4	90,2	2,7	1,0	9,1	0,9	9,1	0,5	0,1
	Vegetariano	Feijoada de legumes ⁽⁹⁾ c/ Arroz branco e Salada de tomate e cenoura	282,1	67,4	1,2	0,8	10,0	1,1	2,7	2,7	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	Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ ,iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
5ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Feijão c/ couve lombarda	125,6	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	371,5	88,8	3,6	1,0	6,0	1,2	7,6	1,1	0,3
	Dieta	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e feijão verde	250,5	59,9	0,5	0,1	6,5	1,6	6,7	1,5	0,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ batatinha, cenoura e feijão verde	264,3	63,2	1,5	1,0	7,6	1,4	3,0	3,5	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	Cereais de Mel ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	319,2	76,3	1,2	0,6	13,2	7,9	2,7	2,2	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	320,1	76,5	2,6	1,1	9,1	5,3	3,8	2,4	0,4
	Sopa	Canja de Galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	150,1	35,9	0,4	0,6	3,9	0,2	4,0	0,3	0,0
	Prato	Peru estufado c/ couve lombarda e cenoura, Arroz branco	440,2	105,2	1,9	0,3	12,2	1,0	9,2	1,4	0,1
	Dieta	Peru estufado simples c/ Arroz de cenoura e Curgete cozida	451,8	108,0	3,2	0,8	11,5	0,9	8,1	0,8	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz c/ lentilhas e legumes ⁽⁹⁾	390,8	93,4	1,5	0,2	14,7	0,9	4,2	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	260,7	62,3	1,4	0,7	9,8	5,2	2,2	3,2	0,1

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

23 a 27 de Janeiro

Sala 6-10 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	303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Brócolos	90,6	21,7	0,4	0,2	3,3	1,1	0,8	0,9	0,1
	Prato	Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida	517,1	123,6	6,0	1,2	10,4	1,4	6,2	1,3	0,2
	Dieta	Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida	441,8	105,6	4,0	0,9	10,4	1,4	6,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas em molho de tomate c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida	366,4	87,6	1,4	1,0	13,2	1,2	4,2	2,5	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/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
3ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Feijão verde	99,1	23,7	0,4	0,3	3,8	1,4	0,7	1,1	0,1
	Prato	Paloco à brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ c/ Salada de tomate e alface	611,3	146,1	9,7	1,6	9,0	0,8	5,2	0,9	1,2
	Dieta	Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Couve flor cozida	264,4	63,2	1,4	0,2	6,4	1,0	5,8	0,8	0,1
	Vegetariano	Legumes à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ c/ Salada de tomate e alface	406,4	97,1	5,3	1,8	8,2	1,2	3,4	1,6	0,8
	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	355,9	85,1	0,4	0,0	18,4	7,9	1,2	1,6	0,0
4ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	303,3	72,5	2,4	1,2	9,5	5,5	2,8	2,4	0,3
	Sopa	Creme de lentilhas c/ couve portuguesa	227,8	54,4	0,5	0,3	8,1	1,7	3,1	2,5	0,0
	Prato	Bifinhos de peru de cebolada c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura	337,1	80,6	1,6	0,9	8,1	1,0	7,9	1,0	0,2
	Dieta	Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos	235,6	56,3	0,5	0,1	6,1	1,1	6,2	1,0	0,1
	Vegetariano	Almôndegas de feijão no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura	346,9	82,9	1,2	0,2	12,8	1,6	3,6	3,2	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/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	331,4	79,2	1,1	0,5	13,8	8,5	3,2	1,0	2,3
5ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	311,3	74,4	2,3	1,2	9,1	5,3	4,0	2,4	0,2
	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	91,3	21,8	0,3	0,2	3,4	1,4	0,8	1,3	0,1
	Prato	Empadão de atum (c/ arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de alface e tomate	501,6	119,9	5,2	0,5	10,1	0,7	7,8	0,7	3,5
	Dieta	Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ Arroz e Couve flor cozida	329,3	78,7	0,1	0,0	12,3	0,3	6,9	0,5	1,3
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface e tomate	306,7	73,3	1,9	0,3	8,1	1,0	4,9	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	164,5 / 334,7	39,3 / 80,0	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 / 0,0
	Lanche	Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	355,9	85,1	0,4	0,0	18,4	7,9	1,2	1,6	0,0
6ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época	320,1	76,5	2,6	1,1	9,1	5,3	3,8	2,4	0,4
	Sopa	Alho francês e curgete ⁽⁹⁾	90,0	21,5	0,4	0,1	3,3	1,3	0,8	1,0	0,5
	Prato	Borrego assado c/ Batata e Salada de tomate e cenoura	404,7	96,7	3,9	1,1	7,1	1,3	7,7	1,0	0,2
	Dieta	Borrego cozido c/ Batata e Feijão verde cozido	405,3	96,9	2,3	1,0	8,4	0,5	10,3	0,7	0,2
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas (c/ batata, cenoura e feijão verde), Salada de tomate e cenoura	229,3	54,8	1,3	0,2	6,4	1,6	2,7	3,2	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	260,7	62,3	1,4	0,7	9,8	5,2	2,2	3,2	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) 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

30 de Janeiro a 03 de Fevereiro

Sala 6-10 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	Feijão verde									
	Prato	Carne de vaca guisada c/ cenoura e ervilhas, Arroz branco e Salada de alface e tomate									
	Dieta	Novilho cozido c/ Arroz de cenoura e Brócolos cozidos									
	Vegetariano	Soja guisada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate									
	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									
3ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época									
	Sopa	Ervilhas									
	Prato	Solha assada c/ tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e Feijão verde cozido									
	Dieta	Solha assada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido									
	Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá ⁽³⁾									
	Sobremesa	Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Lanche	Bolo de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época									
4ª feira	Pequeno Almoço	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época									
	Sopa	Curgete									
	Prato	Peru assado c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura									
	Dieta	Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos									
	Vegetariano	Grão estufado c/ cenoura e espinafres ⁽⁹⁾ , 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	Creme de abóbora c/ salsa									
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ Arroz branco e Couve flor cozida									
	Dieta	Arroz de pescada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Couve flor cozida									
	Vegetariano	Arroz de feijão c/ legumes assados ⁽⁹⁾									
	Sobremesa	Fruta da Época									
	Lanche	Cereais de Mel ⁽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	Canja de Galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾									
	Prato	Frango estufado c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura									
	Dieta	Frango cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Cenoura cozida									
	Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ brócolos e abóbora, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface 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) 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)