



Ementa Semanal de 14 a 18 de janeiro de 2019

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2ªf	Berçários/1 ano	Sopa de legumes passada com peru ⁴	108	3	1	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano, 2 anos	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface ¹	180	2	0	28	1	1	12	0,3
	Pré-escolar	Bifanas de cebolada com esparguete e salada de alface ¹	324	7	2	43	2	4	21	0,5
	Adultos		474	11	3	59	4	6	33	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários/1 ano	Sopa de brócolos passada com pescada ou peru ⁴	111	4	1	12	2	3	8	0
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	12	2	3	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Pescada estufada com batatas, cenoura e feijão verde ⁴	146	3	1	18	2	3	11	0,3
	Pré-escolar		243	5	1	28	4	4	20	0,5
	Adultos		347	9	1	40	6	6	27	0,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
4ªf	Berçários/1 ano	Sopa de abóbora passada com frango	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Creme de abóbora	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano, 2 anos	Frango assado com arroz e salada de alface e tomate	162	12	2	0	24	1	1	0,3
	Pré-escolar		231	18	3	1	32	1	2	0,5
	Adultos		388	41	6	1	41	2	3	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
5ªf	Berçários/1 ano	Sopa de legumes passada com pescada ou peru ⁴	106	3	1	12	2	2	7	0
	Geral	Sopa de feijão com couve	84	3	0	10	2	3	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Massada de peixe com espinafres salteados ⁴	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar		234	5	1	26	3	4	20	0,5
	Adultos		327	7	1	37	4	5	27	0,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
6ªf	Berçários/1 ano	Sopa de agrião passada com frango	114	4	1	12	2	3	8	0,5
	Geral	Sopa de agrião	92	3	1	12	2	3	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Carne de vaca estufada com batata cozida, ervilhas e salada	247	15	4	17	1	2	11	0,3
	Pré-escolar	Carne de vaca à portuguesa com salada de alface e cenoura	349	21	5	23	2	2	16	0,5
	Adultos		542	33	8	34	3	4	27	0,7
	Geral	Pera	41	0,4	0	9	9	2	0,3	0

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal



Ementa Semanal de 14 a 18 de janeiro de 2019

Dia da semana/ Destinatários	Composição da refeição Lanche	Valor Nutricional									
		E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)		
2ªf	Berçário, 1 ano	logurte natural com bolacha Maria e fruta ^{1,3,6,7,8,11}		167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e carcaça com manteiga ^{1,7}		207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar										
3ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}		207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e bola de mistura com manteiga OU fiambre ^{1,7}		209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar										
4ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}		207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e bola de mistura com manteiga ^{1,7}		207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar	Leite e bola de mistura com doce ^{1,7}									
5ªf	Berçário, 1 ano	logurte natural com bolacha Maria e fruta ^{1,3,6,7,8,11}		167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e carcaça com manteiga ^{1,7}		207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar										
6ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}		207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,7}		199	5	3	26	10	1	12	0,9
	Pré-escolar										

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.
- O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.
- *A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.
- Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.
- A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
 - 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.