



Ementa Semanal de 22 a 26 de abril 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 FÉRIAS DA PÁSCOA										
3ªf	Berçários/1 ano	Sopa de legumes passada com frango	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	Pescada estufada com arroz 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	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0	
4ªf	Berçários/1 ano	Sopa de espinafres passada com pescada ou peru ⁴	106	3	1	12	2	2	7	0
	Geral	Sopa de grão com espinafres	110	4	1	15	2	3	4	0,5
	1 ano, 2 anos	Carne de vaca guisada com massa e salada de alface ¹	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar		389	14	4	45	4	4	21	0,5
	Adultos		576	23	7	60	5	6	32	0,7
Geral	Clementinas	48	0,2	0	11	11	2	0,8	0	
5ªf FERIADO										
6ªf	Berçários/1 ano	Sopa de abóbora passada com pescada ou frango ⁴	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Creme de abóbora	79	3	0	10	2	2	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Pescada no forno com batatas e salada de alface e milho ⁴	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar		Bacalhau espiritual com salada de alface e milho ^{1,4,7}	285	13	6	25	3	2	15
	Adultos	560		26	12	50	5	5	31	4,7
Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0	

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



Ementa Semanal de 22 a 26 de abril 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	FÉRIAS DA PÁSCOA									
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	Iogurte de aroma e bola de mistura com manteiga ^{1,7}	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
5ªf	FERIADO									
6ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Iogurte de aroma 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.