



Ementa Semanal de 13 a 17 de maio 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 pescada ou frango 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	Rolo de carne com massa e salada de alface e tomate ^{1,3}	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	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários/1 ano	Sopa de couve-flor passada com pescada ou peru ⁴	101	3	0	10	2	2	8	0
	Geral	Sopa de couve-flor	79	3	0	10	2	2	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada ⁴	188	3	0	28	1	1	11	0,3
	Pré-escolar	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão e salada de alface ^{1,3,4}	396	9	2	54	1	3	23	0,8
	Adultos		557	14	3	74	1	5	32	1,3
	Geral	Pera	41	0,4	0	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários/1 ano	Sopa de alface com peru	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	13	3	4	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Frango assado com esparguete e salada de alface e cenoura ¹	180	2	0	28	1	2	14	0,3
	Pré-escolar		265	4	1	48	2	3	21	0,5
	Adultos		440	14	4	65	3	4	33	0,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	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	Abrótea cozida com batatas e brócolos ⁴	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar		236	5	1	26	2	4	21	0,5
	Adultos		326	7	1	36	3	5	28	0,7
	Geral	Gelatina								
6ªf	Berçários/1 ano	Sopa de cenoura passada com frango	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Creme de cenoura	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano, 2 anos	Arroz de aves com salada de alface e cenoura	193	3	1	29	1	2	12	0,3
	Pré-escolar		300	6	1	48	1	2	12	0,5
	Adultos		498	10	2	80	2	3	19	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0

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



Ementa Semanal de 13 a 17 de maio 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	logurte de aroma e bola de mistura com manteiga ^{1,7}		207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar										
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	Leite 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	logurte 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.