



Ementa Semanal de 20 a 24 de maio de 2019

| Dia da semana/ Destinatários | | Almoço | Valor Nutricional | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|---|-------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*) | 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 | Pescada cozida com arroz e salada ⁴ | 191 | 3 | 1 | 28 | 0 | 1 | 11 | 0,3 |
| | Pré-escolar | Empadão de atum com arroz e salada de alface ⁴ | 249 | 6 | 1 | 30 | 1 | 4 | 19 | 1,1 |
| | Adultos | | 356 | 8 | 1 | 40 | 2 | 5 | 30 | 1,6 |
| | Geral | Manga | | | | | | | | |
| 3ªf | Berçários/1 ano | Sopa de alho francês passada com peru | 113 | 4 | 1 | 13 | 3 | 3 | 8 | 0 |
| | Geral | Sopa de alho francês | 92 | 3 | 1 | 13 | 3 | 3 | 3 | 0,5 |
| | 1 ano, 2 anos | Novilho estufado com esparguete e salada de alface e cenoura ¹ | 198 | 3 | 0 | 29 | 1 | 2 | 13 | 0,3 |
| | Pré-escolar | Pá de porco assada com esparguete e salada de alface e tomate ¹ | 323 | 4 | 1 | 50 | 1 | 3 | 20 | 0,5 |
| | Adultos | | 466 | 7 | 1 | 67 | 2 | 5 | 32 | 0,7 |
| | Geral | Pera | 41 | 0,4 | 0 | 9 | 9 | 2 | 0,3 | 0 |
| 4ªf | Berçários/1 ano | Creme de legumes com pescada ou frango ⁴ | 108 | 4 | 1 | 12 | 3 | 2 | 7 | 0 |
| | Geral | Creme de ervilhas | 85 | 4 | 1 | 8 | 2 | 7 | 5 | 0,5 |
| | 1 ano, 2 anos | Pescada estufada com batata, 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 | Banana | 95 | 0,4 | 0,1 | 22 | 20 | 3 | 1,6 | 0 |
| 5ªf | Berçários/1 ano | Sopa de abóbora passada com 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 | Peru estufado com arroz e salada Stroganoff de peru com arroz e salada de alface e tomate | 193 | 3 | 1 | 29 | 1 | 2 | 12 | 0,3 |
| | Pré-escolar | | 360 | 9 | 4 | 48 | 1 | 2 | 19 | 0,5 |
| | Adultos | | 518 | 14 | 6 | 64 | 2 | 3 | 30 | 0,7 |
| | Geral | Clementinas | 48 | 0,2 | 0 | 11 | 11 | 2 | 0,8 | 0 |
| 6ªf | Berçários/1 ano | Sopa de legumes passada com frango | 106 | 3 | 1 | 12 | 2 | 2 | 7 | 0 |
| | Geral | Caldo verde | 82 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 2 | 0,5 |
| | 1 ano, 2 anos | Massada de peixe com salada de alface e cenoura ^{1,4} | 168 | 3 | 1 | 25 | 2 | 2 | 8 | 0,3 |
| | Pré-escolar | | 291 | 6 | 1 | 44 | 3 | 4 | 15 | 0,5 |
| | Adultos | | 428 | 9 | 2 | 59 | 4 | 5 | 25 | 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 20 a 24 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.