



**Ementa Semanal** de 10 a 14 junho 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)	
<b>2ªf</b>	FERIADO									
<b>3ªf</b>	Berçários/1 ano	Sopa de legumes passada com pescada <sup>4</sup>	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 espinafres <sup>4</sup>	191	3	1	28	0	1	11	0,3
	Pré-escolar	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1,4</sup>	363	8	1	58	1	3	13	1,1
	Adultos		565	14	1	85	2	5	23	1,9
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
<b>4ªf</b>	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	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup>	180	2	0	28	1	1	12	0,3
	Pré-escolar	Bifanas de cebolada com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1</sup>	324	7	2	43	2	4	21	0,5
	Adultos		474	11	3	59	4	6	33	0,7
	Geral	Nectarinas								
<b>5ªf</b>	FERIADO									
<b>6ªf</b>	Berçários/1 ano	Sopa de abóbora passada com frango	108	4	1	12	3	2	7	0
	Geral	Creme de abóbora	86	3	1	12	3	2	2	0,5
	1 ano, 2 anos	Frango cozido com arroz e salada de alface e milho	195	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar	Caril de frango com arroz e salada de alface e milho	372	9	5	51	3	2	19	0,5
	Adultos		548	16	9	68	5	3	31	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 10 a 14 junho 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)	
<b>2ªf</b>	FERIADO									
<b>3ªf</b>	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e bola de mistura com manteiga OU fiambre <sup>1,7</sup>	209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar									
<b>4ªf</b>	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Iogurte de aroma e bola de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
<b>5ªf</b>	FERIADO									
<b>6ªf</b>	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Iogurte de aroma e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	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.