



**Ementa Semanal** de 9 a 13 de setembro 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	108	3	1	12	3	2	7	0,5
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano, 2 anos	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	191	3	1	26	2	2	14	0,3
	Pré-escolar		310	5	1	43	2	4	21	0,5
	Adultos		447	8	1	58	4	5	34	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários/1 ano	Sopa de alface passada com pescada ou frango <sup>4</sup>	108	3	0	12	3	2	7	0,5
	Geral	Creme de ervilhas	85	4	1	8	2	7	5	0,5
	1 ano, 2 anos	Pescada cozida com batatas e brócolos <sup>4</sup>	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	Melo	20	0,1	0	4	4	1	0,6	0
4ªf	Berçários/1 ano	Sopa de nabiça passada com peru	113	3	0	13	4	3	7	0,5
	Geral	Sopa de nabiça	92	3	0	13	4	3	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura <sup>1</sup>	242	9	3	26	2	2	13	0,3
	Pré-escolar		379	14	4	44	3	4	18	0,5
	Adultos		597	25	8	59	4	5	32	0,7
	Geral	Pera	41	0,4	0	9	9	2	0,3	0
5ªf	Berçários/1 ano	Sopa de cenoura passada com pescada ou frango <sup>4</sup>	122	3	0	16	6	4	7	0,5
	Geral	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	136	3	0	23	7	5	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Pescada estufada com arroz branco e feijão verde <sup>4</sup>	191	3	1	28	0	1	11	0,3
	Pré-escolar	Empadão de atum com arroz e salada de alface <sup>4</sup>	249	6	1	30	1	4	19	1,1
	Adultos		356	8	1	40	2	5	30	1,6
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
6ªf	Berçários/1 ano	Sopa de legumes passada com frango	108	3	1	12	3	2	7	0,5
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	13	3	4	3	0,5
	1 ano, 2 anos	Frango guisado com massa e salada de alface e milho <sup>1</sup>	190	3	1	25	1	2	14	0,3
	Pré-escolar		316	5	1	44	3	4	22	0,5
	Adultos		454	8	1	59	4	5	35	0,7
	Geral	Pêssego	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0

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

Elaborado: *Adriana Campos*

Data: 06/09/2019



**Ementa Semanal** de 9 a 13 de setembro 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 <sup>1,3,6,7,8,11</sup> OU Papa láctea <sup>1,7</sup>		167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e carcaça com manteiga <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7	
	Pré-escolar										
3ªf	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										
4ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>		207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com doce <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7	
	Pré-escolar										
5ªf	Berçário, 1 ano	logurte natural com aveia e fruta <sup>1,3,6,7,8,11</sup> OU Papa láctea <sup>1,7</sup>		167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	Leite e carcaça com manteiga <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7	
	Pré-escolar										
6ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>		207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	logurte 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.**