



EMENTA SEMANAL

De 25 a 29 de Março de 2019



2ª F	SOPA	Cenoura
	PRATO	Arroz de aves, salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Papa não Lactea/ Cereais (Corn Flakes) com Leite
3ª F	SOPA	Legumes
	PRATO	Bacalhau Espiritual com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com Flocos de Aveia e Fruta/ logurte com Pão com Queijo/Manteiga
4ª F	SOPA	Agrião
	PRATO	Lasanha de vitela com salada
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE	Farinha Láctea/ Cereais (Corn Flakes) com Leite
5ª F	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Saladinha de peixe com grão
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Papa não Láctea/ Leite com Pão Manteiga/Queijo
6ª F	SOPA	Brócolos
	PRATO	Bife de peru grelhado com arroz alegre
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com Flocos de Aveia e Fruta/ logurte com Pão Manteiga/Queijo

Observações:

A ementa exposta está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Elaborado pela Nutricionista (0309N): *Susana Naves*

Data: _____

APROVADO POR: _____

Data: _____





SEMANA: De 25 a 29 de Março de 2019

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr)



		1 a 3 Anos									4 a 6 Anos								
		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Sopa	253,4	60,6	0,9	0,1	11,5	2,3	1,9	1,6	0,2	303,3	72,5	1,7	0,2	12,3	2,1	1,8	1,7	0,2
	Almoço	825,4	197,3	9,6	1,8	20,5	1,9	1,9	9,1	0,1	849,3	203,0	9,4	1,9	21,4	1,8	1,9	10,6	0,1
	Lanche	710,5	168,7	2,1	1,0	31,6	15,4	1,7	4,8	0,2	710,5	168,7	2,1	1,0	31,6	15,4	1,7	4,8	0,2
	Sobremesa	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
3ªFeira	Sopa	228,8	54,7	0,8	0,1	10,1	2,3	2,0	1,7	0,2	220,5	52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
	Almoço	518,0	123,8	6,0	0,9	7,7	1,4	1,0	9,6	0,3	564,3	134,9	7,6	1,1	7,6	1,4	1,0	9,0	0,3
	Lanche	673,2	160,9	5,9	3,2	22,2	7,4	1,2	5,2	0,6	673,2	160,9	5,9	3,2	22,2	7,4	1,2	5,2	0,6
	Sobremesa	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ªFeira	Sopa	207,1	49,5	0,7	0,1	9,2	2,3	2,0	1,5	0,2	211,3	50,5	0,5	0,1	9,8	2,2	2,0	1,5	0,1
	Almoço	622,1	148,7	3,7	0,9	16,1	0,7	0,8	12,2	0,1	535,3	127,9	4,2	1,0	9,6	0,4	0,5	12,8	0,1
	Lanche	710,5	168,7	2,1	1,0	31,6	15,4	1,7	4,8	0,2	710,5	168,7	2,1	1,0	31,6	15,4	1,7	4,8	0,2
	Sobremesa	352,7	83,1	0,8	0,4	16,6	15,8	0,0	2,4	0,2	352,7	83,1	0,8	0,4	16,6	15,8	0,0	2,4	0,2
5ªFeira	Sopa	307,7	73,5	1,1	0,2	12,6	2,1	2,8	3,0	0,2	324,5	77,6	1,0	0,2	13,3	2,0	3,0	3,5	0,2
	Almoço	774,3	185,1	6,3	1,0	22,7	0,9	1,1	8,7	0,2	781,3	186,7	5,3	0,8	24,3	0,7	1,1	9,7	0,2
	Lanche	673,2	160,9	5,9	3,2	22,2	7,4	1,2	5,2	0,6	673,2	160,9	5,9	3,2	22,2	7,4	1,2	5,2	0,6
	Sobremesa	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ªFeira	Sopa	228,6	54,6	0,7	0,1	10,2	2,5	2,3	1,7	0,2	227,4	54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
	Almoço	683,3	163,3	9,9	1,7	7,4	0,7	0,8	11,0	0,2	646,1	154,4	8,5	1,6	7,9	0,7	0,8	11,2	0,2
	Lanche	761,3	181,9	4,4	1,5	29,6	15,5	1,3	5,8	0,5	761,3	181,9	4,4	1,5	29,6	15,5	1,3	5,8	0,5
	Sobremesa	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0

Elaborado pela Nutricionista (0309N):

Susana Naves

