

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|-----------|--------------------------|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Pescada/ Perú com Batata |
| SOBREMESA | Pêra Cozida |
| LANCHE | Farinha Láctea |

4ª FEIRA

| | |
|-----------|--|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Vaca com Arroz |
| SOBREMESA | Maçã Cozida |
| LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) |

5ª FEIRA

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|-----------|----------------------------------|
| SOPA | <i>Courgette</i> |
| GERAL | Frango com Massa |
| DIETA | Maçã Cozida |
| SOBREMESA | Iogurte natural com Fruta cozida |

* A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

* A introdução de novos alimentos será feita de acordo com idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

* Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Sneés Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Gusana Neves
Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada |
| DIETA | Peixe Grelhado com Batata e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Farinha Láctea |

4ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista |
| DIETA | Arroz de Aves Simples com Salada Mista |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) |

5ª FEIRA

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | <i>Courgette</i> |
| GERAL | Salada de Batata com Salmão, Ervilhas, Cenoura e Feijão-Verde |
| DIETA | Salada Simples de Batata com Salmão e Legumes |
| SOBREMESA | Doce |
| LANCHE | iogurte natural com Fruta cozida |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Gusana Naves
Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada |
| DIETA | Peixe Grelhado com Batata e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Farinha Láctea |

4ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista |
| DIETA | Arroz de Aves Simples com Salada Mista |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Batido (banana, maçã, iogurte natural) |

5ª FEIRA

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | <i>Courgette</i> |
| GERAL | Salada de Batata com Salmão, Ervilhas, Cenoura e Feijão-Verde |
| DIETA | Salada Simples de Batata com Salmão e Legumes |
| SOBREMESA | Doce |
| LANCHE | iogurte natural com Fruta cozida |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Gusana Naves
Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada |
| DIETA | Peixe Grelhado com Batata e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | CornFlakes com Leite |

4ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista |
| DIETA | Arroz de Aves Simples com Salada Mista |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Pão com Fiambre e Iogurte |

5ª FEIRA

| |
|------------------|
| SOPA |
| GERAL |
| DIETA |
| SOBREMESA |
| LANCHE |

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|------------------|--|
| SOPA | Courgette |
| GERAL | Bifanas no Tacho com Espirais e Salada |
| DIETA | Bifana Grelhada com Espirais e Salada |
| SOBREMESA | Doce |
| LANCHE | Pão com Queijo e Iogurte |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto

Nº Ordem: 3579N

Gusana Naves

Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada |
| DIETA | Peixe Grelhado com Batata e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Pão com marmelada, Café, Leite, Chá |

4ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista |
| DIETA | Arroz de Aves Simples com Salada Mista |
| SOBREMESA | Fruta da Época |
| LANCHE | Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá |

5ª FEIRA

| |
|------------------|
| SOPA |
| GERAL |
| DIETA |
| SOBREMESA |
| LANCHE |

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|------------------|--|
| SOPA | <i>Courgette</i> |
| GERAL | Bifanas no Tacho com Espirais e Salada |
| DIETA | Bifana Grelhada com Espirais e Salada |
| SOBREMESA | Doce |
| LANCHE | Pão com Queijo, Café, Leite, Chá |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

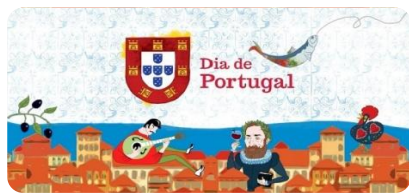
Inês Rodrigues Pinto

Nº Ordem: 3579N

Gusana Naves

Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada |
| DIETA | Peixe Grelhado com Batata e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |

4ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista |
| DIETA | Arroz de Aves Simples com Salada Mista |
| SOBREMESA | Doce |

5ª FEIRA

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|------------------|--|
| SOPA | <i>Courgette</i> |
| GERAL | Bifanas no Tacho com Espirais e Salada |
| DIETA | Bifana Grelhada com Espirais e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA



Feriado

3ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Feijão-verde |
| GERAL | Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada |
| DIETA | Peixe Grelhado com Batata e Salada |
| SOBREMESA | Fruta da Época |

4ª FEIRA

| | |
|------------------|---|
| SOPA | Agrião |
| GERAL | Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista |
| DIETA | Arroz de Aves Simples com Salada Mista |
| SOBREMESA | Fruta da Época |

5ª FEIRA

Feriado



6ª FEIRA

| | |
|------------------|--|
| SOPA | <i>Courgette</i> |
| GERAL | Bifanas no Tacho com Espirais e Salada |
| DIETA | Bifana Grelhada com Espirais e Salada |
| SOBREMESA | Doce |

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Gusana Naves
Nº Ordem: 0309N

| | SOPA | | | | | PRATO GERAL | | | | | PRATO DIETA | | | | | SOBREMESA | | | | | |
|-----------------|----------------|----------|-----------|------------|---------|-------------|----------|-----------|------------|---------|-------------|----------|-----------|------------|---------|-----------|----------|-----------|------------|---------|-------|
| | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | 2-3 anos | 4-8 anos | 9-11 anos | 14-18 anos | adultos | |
| 2ª FEIRA | Energia (kj) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia (kcal) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lípidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | - dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AGS (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hidratos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Carbono (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | açúcares (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fibra (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ª FEIRA | Energia (kj) | 204,1 | 206,0 | 206,0 | 243,9 | 238,7 | 818,3 | 789,8 | 804,4 | 793,4 | 754,7 | 339,1 | 354,2 | 362,6 | 381,5 | 370,1 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 48,8 | 49,2 | 49,2 | 58,3 | 57,1 | 195,6 | 188,8 | 192,3 | 189,6 | 180,4 | 81,0 | 84,7 | 86,7 | 91,2 | 88,5 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,3 | 9,1 | 9,3 | 10,2 | 10,6 | 10,5 | 2,7 | 2,8 | 2,7 | 3,3 | 2,9 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,8 | 2,0 | 2,2 | 2,2 | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Carbono (g) | 8,9 | 9,3 | 9,3 | 9,8 | 9,6 | 21,5 | 18,7 | 17,4 | 16,0 | 13,8 | 4,5 | 4,5 | 5,1 | 5,4 | 5,9 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | açúcares (g) | 2,5 | 2,4 | 2,4 | 2,3 | 2,3 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 2,0 | 1,9 | 1,2 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,3 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| Proteína (g) | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,8 | 1,7 | 6,5 | 7,0 | 7,3 | 7,3 | 7,4 | 9,6 | 10,3 | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | |
| Sal (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 4ª FEIRA | Energia (kj) | 231,1 | 223,7 | 212,6 | 250,6 | 236,3 | 672,4 | 652,3 | 654,4 | 647,0 | 683,9 | 672,4 | 652,3 | 654,4 | 647,0 | 683,9 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 | 197,4 |
| | Energia (kcal) | 55,2 | 53,5 | 50,8 | 59,9 | 56,5 | 160,7 | 155,9 | 156,4 | 154,6 | 163,5 | 160,7 | 155,9 | 156,4 | 154,6 | 163,5 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 | 47,2 |
| | Lípidos (g) | 0,9 | 0,7 | 0,7 | 1,5 | 1,4 | 8,5 | 8,0 | 8,3 | 8,5 | 9,2 | 8,5 | 8,0 | 8,3 | 8,5 | 9,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| | - dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Carbono (g) | 9,9 | 9,7 | 8,9 | 9,3 | 8,6 | 13,2 | 11,8 | 10,9 | 10,0 | 7,7 | 13,2 | 11,8 | 10,9 | 10,0 | 7,7 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| | dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | açúcares (g) | 2,0 | 1,9 | 1,7 | 1,7 | 1,6 | 1,7 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,2 | 1,7 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,2 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| | Fibra (g) | 2,0 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| Proteína (g) | 1,8 | 2,0 | 2,1 | 2,1 | 2,2 | 7,5 | 8,9 | 9,4 | 9,4 | 12,4 | 7,5 | 8,9 | 9,4 | 9,4 | 12,4 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | |
| Sal (g) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| 5ª FEIRA | Energia (kj) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia (kcal) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lípidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | - dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AGS (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hidratos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Carbono (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | açúcares (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fibra (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ª FEIRA | Energia (kj) | 193,0 | 195,4 | 195,4 | 233,8 | 229,0 | 866,2 | 887,4 | 930,1 | 918,8 | 911,1 | 835,0 | 845,1 | 887,8 | 898,0 | 927,7 | 256,9 | 256,9 | 256,9 | 256,9 | 256,9 |
| | Energia (kcal) | 46,1 | 46,7 | 46,7 | 55,9 | 54,7 | 207,0 | 212,1 | 222,3 | 219,6 | 217,8 | 199,6 | 202,0 | 212,2 | 214,6 | 221,7 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 |
| | Lípidos (g) | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 1,3 | 1,3 | 10,5 | 9,8 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 5,9 | 6,1 | 5,8 | 6,3 | 5,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | - dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AGS (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 2,0 | 2,0 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Hidratos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Carbono (g) | 8,3 | 8,8 | 8,8 | 9,2 | 9,0 | 20,1 | 22,3 | 22,9 | 22,6 | 22,2 | 22,1 | 21,0 | 24,0 | 24,3 | 27,3 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | dos quais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | açúcares (g) | 2,2 | 2,1 | 2,1 | 2,0 | 2,0 | 1,7 | 1,7 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 |
| | Fibra (g) | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,5 | 1,5 | 1,8 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Proteína (g) | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,7 | 1,6 | 10,5 | 11,1 | 11,9 | 11,5 | 12,1 | 14,0 | 15,3 | 15,3 | 14,5 | 14,4 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | |
| Sal (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |