

Ementa da Semana

1º Ciclo

De 18 a 22 de janeiro de 2021

| Segunda-feira, 18 de janeiro de 2021 |
|--|
| <p>Sopa: Creme de batata, curgete, brócolos e cenoura.</p> <p>Prato: Filetes de pescada refogados com limão e alho. Massa^{1,3} fusilli cozida. Salada de alface e tomate.</p> <p>Sobremesa: Fruta da época.</p> |
| Terça-feira, 19 de janeiro de 2021 |
| <p>Sopa: Sopa de couve branca, cenoura e massinha¹ de letras.</p> <p>Prato: Costeletas de porco estufadas. Batatas cozidas. Cenoura e couves-de-bruxelas salteadas.</p> <p>Sobremesa: Fruta da época.</p> |
| Quarta-feira, 20 de janeiro de 2021 |
| <p>Sopa: Creme de alface, curgete, abóbora e batata.</p> <p>Prato: Bolinhos¹ de bacalhau^{1,3,4,6,7,12} fritos. Arroz de feijão vermelho. Salada de alface e pepino.</p> <p>Sobremesa: Fruta da época.</p> |
| Quinta-feira, 21 de janeiro de 2021 |
| <p>Sopa: Sopa de nabo, couve-galega e batata.</p> <p>Prato: Frango assado. Batatas assada. Arroz branco. Salada de alface, milho e couve-roxa.</p> <p>Sobremesa: Pudim instantâneo^{1,7} ou Aletria^{1,3} sem ovo ou gelatina vegetal ou Leite-creme sem ovo (leite⁷, farinha de trigo¹, amido milho, açúcar amarelo, açafraão da Índia, casca de limão, canela) ou arroz doce⁷ ou gelado de leite⁷ ou iogurte natural⁷.</p> |
| Sexta-feira, 22 de janeiro de 2021 |
| <p>Sopa: Sopa de feijão branco, repolho, curgete, batata.</p> <p>Prato: Barra¹ de pescada⁴ no forno. Massa^{1,3} esparguete em calda de tomate. Cenoura e couve coração salteados.</p> <p>Sobremesa: Fruta da época.</p> |

DIARIAMENTE:

Pão: pão¹ de mistura embalado e do dia.

Deverá ser disponibilizado azeite virgem extra para o tempero das saladas e/ou hortícolas.

Ingredientes base de confeção do Prato: água, azeite virgem extra, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1640 kcal (crianças 6-10 anos). Almoço ≈ 492-574 kcal. Lima R *et al.* Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. DGE, PNPAS-DGS, ON. 2018.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 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. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

Diana Picas Carvalho
Nutricionista (0471N)

Diana Ferreira Picas Carvalho