

Ementa da Semana

Pré-escolar

18 a 22 de novembro de 2024

Segunda-feira, 18 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, curgete e espinafres.	78,7	3,3	1,5	10,8	4,5
Prato Geral: Nuggets ^{1,6,7} de frango no forno com arroz. Salada mista.	296,34	8,11	10,55	41,12	1,73
Prato Vegetariano: Legumes assados (abóbora, curgete, cenoura, beringela, couve-de-bruxelas). Arroz de ervilhas e milho.	212,2	8,8	5,1	32,5	10,9
Sobremesa: Fruta da época.	35,4	0,4	0,2	6,9	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Terça-feira, 19 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de arroz, cenoura, abóbora e grão-de-bico.	55,1	2,1	1,4	6,9	3,6
Prato Geral: Atum ⁴ em conserva de água estufado com tomate e pimento. Massa ^{1,3} de laços cozida. Salada mista.	209,2	24,8	4,4	17,9	3,1
Prato Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas em tomate estufadas. Massa esparguete ^{1,3} cozida. Salada mista.	249,7	13,9	4,2	35,8	6,8
Sobremesa: Fruta da época.	35,4	0,4	0,2	6,9	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quarta-feira, 20 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, couve-flor e repolho.	78,3	3,3	1,4	11,0	4,0
Prato Geral: Panados ¹ de porco fritos. Arroz de cebola. Salada mista.	370,4	25,6	13,9	34,0	3,5
Prato Vegetariano: Cogumelos grelhados. Arroz de feijão-preto e tomate. Salada mista.	347,1	18,7	4,7	57,5	19,0
Sobremesa: Fruta da época.	35,4	0,4	0,2	6,9	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Quinta-feira, 21 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de batata, abóbora e brócolos.	76,2	3,7	1,7	10,0	3,3
Prato Geral: Medalhão de pescada ⁴ em caldeirada. Massa ^{1,3} cozida. Salada mista.	202,5	20,1	5,1	17,5	3,3
Prato Vegetariano: Rancho vegetariano (macarronete ^{1,3} , grão, curgete, beringela, cenoura e repolho). (Prato português adaptado). Salada mista.	206,2	9,9	5,2	30,3	8,1
Sobremesa: Fruta da época.	35,4	0,4	0,2	6,9	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Sexta-feira, 22 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, curgete e alho-francês.	79,2	3,2	1,3	11,5	4,4
Prato Geral: Jardineira de vitela com macedónia de legumes.	254,3	21,3	10,1	17,2	5,7
Prato Vegetariano: Salada mexicana (batata, feijão-vermelho, ervilha, cenoura, feijão verde, pimento e milho). Salada mista.	242,9	8,1	4,6	33,3	10,3
Sobremesa: Fruta da época.	35,4	0,4	0,2	6,9	1,4
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7

Nota: A ementa poderá sofrer alterações.

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: 1400 kcal (crianças 3-6 anos). Almoço ≈ 420-490 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.Amendoados; 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 Especialista em Nutrição Clínica (0471N)

