

Ementa da Semana

Pré-escolar

25 a 29 de novembro de 2024

Segunda-feira, 25 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, cenoura e agrião.	74,4	3,1	1,4	10,4	4,1
Prato Geral: Frango grelhado. Arroz de cenoura. Salada mista.	211,2	23,2	4,4	16,8	2,0
Prato Vegetariano: Estufado de grão-de-bico com brócolos. Arroz de cebola. Salada mista.	261,2	10,6	5,4	37,2	7,8
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
Terça-feira, 26 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de arroz, abóbora e lentilhas.	53,6	2,8	1,6	5,8	2,5
Prato Geral: Lombo de pescada ⁴ cozido com batata, cenoura e couve coração.	188,4	17,8	4,4	17,7	3,7
Prato Vegetariano: Salada de batata, feijão-preto, tomate, couve-galega e molho de salsa verde. Salada mista.	184,7	9,5	3,8	26,7	7,9
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
Quarta-feira, 27 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, curgete e feijão-verde.	78,5	3,0	1,3	11,5	4,3
Prato Geral: Febra de porco grelhada. Massa ^{1,3} cozida. Salada mista.	228,4	22,9	7,9	15,0	1,6
Prato Vegetariano: Lasanha de legumes (massa de lasanha ^{1,3} , lentilhas, beringela, curgete, tomate e natas de soja). Salada mista.	241,4	11,6	8,3	30,1	7,2
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, 28 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Creme de arroz, couve-flor, curgete e coentros.	56,6	2,6	1,4	6,9	3,1
Prato Geral: Arroz enriquecido com atum ⁴ em conserva de água, repolho, ovo ³ e cenoura. Salada mista.	281,3	26,8	6,2	27,5	3,3
Prato Vegetariano: Alheira Vegetariana ^{1,6} . Arroz de ervilhas. Salada mista.	257,2	8,1	9,3	29,9	4,9
Sobremesa: Mousse de chocolate ⁷ .	124,0	2,0	3,5	20,5	0,9
Pão: Pão ¹ (25gr).	108,8	3,6	0,6	21,5	1,7
Sexta-feira, 29 de novembro	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos carbono (g)	Fibra (g)
Sopa: Sopa de batata, couve-flor e couve-lombarda.	79,6	4,0	1,3	10,4	5,0
Prato Geral: Almôndegas ^{1,6,12} de novilho estufadas em tomate, curgete e cebola. Massa ^{1,3} esparguete cozida. Salada mista.	355	19,9	19,7	24,5	3,5
Prato Vegetariano: Seitan ^{1,6} picado estufado em tomate, curgete e cebola. Massa ^{1,3} esparguete cozida. Salada mista.	201,2	18,4	4,9	21,2	3,0
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

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.Mustarda; 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)