EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 29 ABRIL A 03 MAIO

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
			Informação Nutricional (por 100g)				
2ª Feira	Sopa	Legumes					
	Prato geral	Lombo de porco assado c/arroz branco e legumes salteados, salada	10	11.7	24.1	2.7	
	Prato Vegetariano	Croquetes de feijão no forno c/arroz branco e legumes salteados, salada	203	11.9	13.4	10.3	Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Iogurte natural e pão c/manteiga ou compota					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal e pão c/manteiga de Amendoim e fruta					
3ª Feira	Sopa	Abóbora e cogumelos					
	Prato geral	Atum c/molho de tomate e ervas aromáticas com fusilli tricolor e salada	208	8.2	18.1	11.1	PLV, Peixe Glúten
	Prato Vegetariano	Tofu e cogumelos c/molho de tomate e ervas aromáticas com fusilli tricolor e salada	115	7.1	17.7	1.4	Glúten, soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com/sem cevada tostas integrais c/queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal com/sem cevada e tostas integrais c/queijo creme					
4ª Feira	Feriado						
5ª Feira	Sopa	Creme de espinafres e grão					
	Prato geral	Peixe no forno c/batatas assadas e salada mista	208	7.2	10.4	15.1	Peixe
	Prato Vegetariano	Tortilha de alheira vegetariana e salada mista	232	3.7	12.2	18.3	Ovo
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Iogurte natural, com/sem puré fruta e pão c/fiambre					
	Lanche Vegetariano	Iogurte natural, com pão c/manteiga amendoim e fruta					
6ª Feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda					
	Prato geral	Perú assado c/ arroz de cenoura e ervilhas	162	11.8	24.2	1.6	Peixe
	Prato Vegetariano	Arroz Chau-Chau	141	7.6	21.3	2.4	Ovo
	Sobremesa	Salada de frutas					
	Lanche geral	Iogurte líquido, pão c/ queijo e fruta					
	Lanche Vegetariano	Iogurte de soja, pão c/ manteiga de amendoim e fruta					

Prato Geral: a partir dos 2 anos

Prato geral adaptado: entre os 9 e os 24 meses (poderá estender-se conforme a necessidade)

Isto não é uma ficha técnica pelo que as observações/sugestões são apenas para ser tidas em conta como auxílio para quem confeciona a comida/educadores

Equipa Bárbara de Carvalho Nutrition (BCN)

3763N (nº cédula profissional)

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

EMENTA SEMANAL—CRECHE

SEMANA DE 29 MAIO A 03 MAIO

Ementa de almoço		Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Legumes					
	Prato geral adaptado	Lombo de porco assado c/arroz branco e legumes salteados e salada	170	11.7	24.1	2.7	
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil ou iogurte natural c/ fruta					
3ª Feira	Sopa	Abóbora e cogumelos					
	Prato geral adaptado	Atum c/molho de tomate e ervas aromáticas c/ fusili tricolor e salada	208	8.2	18.1	11.1	PLV, Glúten, Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
4ª Feira	Feriado						
5ª Feira	Sopa	Espinafres e grão					
	Prato geral adaptado	Peixe no forno c/ batatinhas assadas e salada mista	208	7.2	10.4	15.1	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil ou iogurte natural c/ fruta					
6ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura e couve lombarda					
	Prato geral adaptado	Carne assada c/arroz de cenoura e ervilhas	162	11.8	24.2	1.6	Ovo
	Sobremesa adaptada	Salada de frutas					
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula infantil					

Observações

Prato Geral: a partir dos 2 anos

Prato geral adaptado: entre os 9 e os 24 meses (poderá estender-se conforme a necessidade)

Isto não é uma ficha técnica pelo que as observações/sugestões são apenas para ser tidas em conta como auxílio para quem confeciona a comida/educadores

Equipa Bárbara de Carvalho Nutrition (BCN)

3763N (nº cédula profissional)

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

WEEKLY MEALS

29 th APRIL TO 3th MAY

	Lunch Menu	Dish Name	Nutritional Information (por 100g) Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	Soup	Vegetable soup					
	Main Dish	Roast Pork loin with rice and sauteed vegetables	170	11.7	24.1	2.7	
	Vegetarian Dish	Bean croquetes with rice and sauteed vegetables	167	8.5	30.6	0.6	Gluten
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with cheese and fruit					
TUESDAY	Soup	Squash and mushroom soup					
	Main Dish	Fusilli pasta with tuna, tomato and aromatic herbs sauce	208	8.2	18.1	11.1	PLV, Gluten, Fish
	Vegetarian Dish	Fusilli pasta with tofu, tomato and aromatic herbs sauce	179	4.7	10,9	12,6	Gluten, soy
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Milk with /without barley and toast with creme cheese					
	Vegetarian Snack	Vegetable drink and toast with penanut butter					
WEDNESDAY	Bank Holiday						
THURSDAY	Soup	Spinach and chick pea					
	Main Dish	Baked fish, roast potatoes and salad	208	7.2	10.4	15.1	Fish
	Vegetarian Dish	Vegetarian alheira tortilla with salad	232	3.7	12.2	18.3	Egg
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Yogurt drink, bread with ham e fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with cheese and fruit					
FRIDAY	Soup	Carrot and savoy cabbage					
	Main Dish	Peru meat with carrot and pea rice	162	11.8	24.2	1.6	
	Vegetarian Dish	Chinese fried rice (carrots, peas and egg)	141	7.6	21.3	2.4	Egg
	Dessert	Fruit salad					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with cheese and fruit					

Observations

Main Dish: from 2 years old

Alternative main dish:Between 9 and 24 months old (can continue past if needed)

This is not a data sheet, so the suggestions/observations are to be taken as an aid for those cooking or educators.

Bárbara de Carvalho Nutrition Team (BCN)

3763N (nº professional card)