colégio BERNARDETTE ROMEIRA

# EMENTA SEMANAL—CRECHE

## SEMANA DE 06 A 10 MAIO

| Ementa de almoço | | Nome do Prato | Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal) | Proteína (g) | Glícidos (g) | Lípidos (g) | Alergénios |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de bróculos | | | | | |
| | Prato geral adaptado | Massada de peixe com salada de alface e cenoura | 115 | 9.2 | 17 | 0.8 | Peixe glúten |
| | Sobremesa adaptada | Fruta madura ao natural/ em puré/cozida/assada | | | | | |
| | Lanche Berçário | Papa não Láctea + Formula Infantil ou iogurte natural c/ pão e fruta | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de abóbora | | | | | |
| | Prato geral adaptado | Assado de frango com batata e legumes | 123 | 7,7 | 16.7 | 2,4 | |
| | Sobremesa adaptada | Fruta | | | | | |
| | Lanche Berçário | Papa não Láctea + Formula Infantil | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Legumes | | | | | |
| | Prato geral adaptado | Pescada com puré de legumes, batatinhas e bróculos com molho de alho | 204 | 5.3 | 9.7 | 15,8 | peixe |
| | Sobremesa adaptada | Fruta | | | | | |
| | Lanche Berçário | Leite com bolo de maçã | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de legumes | | | | | |
| | Prato geral adaptado | Almôndegas de frango com esparguete e cenoura | 138 | 10.5 | 20.8 | 1.0 | glúten |
| | Sobremesa adaptada | Fruta | | | | | |
| | Lanche Berçário | Papa não Láctea + Formula Infantil | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de feijão | | | | | |
| | Prato geral adaptado | Filetes de peixe panados com limão e arroz e cenoura | 167 | 5.6 | 11.5 | 10.6 | peixe |
| | Sobremesa adaptada | Fruta | | | | | |
| | Lanche Berçário | Iogurte natural, pão com manteiga e fruta | | | | | |

**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

# EMENTA SEMANAL

## SEMANA DE 06 A 10 DE MAIO

| | Ementa de almoço | Nome do Prato | Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal) | Proteína (g) | Glícidos (g) | Lípidos (g) | Alergé-nios |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª Feira | Sopa | Creme ervilhas | | | | | |
| | Prato geral | Massada de peixe com salada de alface e cenoura | 115 | 9.2 | 17.0 | 0.8 | Glúten peixe |
| | Prato Vegetariano | Massada de tofu com salada de alface e cenoura | 111 | 6.8 | 17.2 | 1.4 | Soja e Glúten |
| | Sobremesa | Fruta | | | | | |
| | Lanche geral | Iogurte natural c/ pão com manteiga e fruta | | | | | |
| | Lanche Vegetariano | Iogurte de soja c/ aveia, canela e fruta | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Abóbora | | | | | |
| | Prato geral | Assado de frango com batatas e legumes da época | 220 | 8.1 | 10.3 | 15.9 | |
| | Prato Vegetariano | Assado de seitan com batatas e legumes da época | 217 | 7,6 | 11.1 | 15,5 | Glúten |
| | Sobremesa | Fruta | | | | | |
| | Lanche geral | Leite com/sem cevada com tostas integrais e queijo creme | | | | | |
| | Lanche Vegetariano | Bebida vegetal c/ cevada e pão c/ compota | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e couve flor | | | | | |
| | Prato geral | Pescada de cebolada de legumes, batatinhas e bróculos em molho de alho | 204 | 5.3 | 9.7 | 15,8 | peixe |
| | Prato Vegetariano | Grão com cebolada de legumes, batatinhas e bróculos em molho de alho | 167 | 3.4 | 13.6 | 10,5 | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | | |
| | Lanche geral | Leite c/ bolo de Maçã | | | | | |
| | Lanche Vegetariano | Bebida vegetal c/ bolo de maçã | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa legumes | | | | | |
| | Prato geral | Almôndegas de frango com esparguete e salada | 138 | 10,5 | 20.8 | 1,0 | glúten |
| | Prato Vegetariano | Almôndegas de soja com esparguete e salada | 245 | 12.8 | 20.9 | 11,0 | soja |
| | Sobremesa | Fruta | | | | | |
| | Lanche geral | Iogurte líquido, pão c/ fiambre e fruta | | | | | |
| | Lanche Vegetariano | Iogurte de soja, pão c/ manteiga de amendoim e fruta | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de feijão | | | | | |
| | Prato geral | Filetes de peixe panados com limão e arroz e cenoura | 167 | 5.6 | 11.5 | 10.6 | peixe |
| | Prato Vegetariano | Bolinhas de soja grelhadas com limão com arroz e cenoura | 222 | 14.6 | 14.8 | 10.3 | soja |
| | Sobremesa | Fruta | | | | | |
| | Lanche geral | Iogurte líquido, pão c/ queijo e fruta | | | | | |
| | Lanche Vegetariano | Iogurte de soja, pão c/ manteiga de amendoim e fruta | | | | | |

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)**