

# EMENTA SEMANAL

## SEMANA DE 4 a 8 de DEZEMBRO

### Informação Nutricional (por 100g)

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g)				
			Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergênicos
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme couve coração					
	Prato geral	Peixe cozido com arroz de tomate	110	7.4	18.3	0.6	Peixe
	Prato Vegetariano	Faláfei no forno c/ cogumelos salteados e arroz de tomate	204	6.7	28.4	6.5	Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte natural c/ cereais puff e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja c/ cereais puff fruta					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde					
	Prato geral	Frango estufado c/ molho de iogurte e massa tricolor c/ salada	115	10.4	14.3	1.5	PLV, Glúten
	Prato Vegetariano	Salada de massa tricolor c/ ovo e molho de iogurte	179	4.7	10.9	12.6	Ovo, Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite e tostas integrais c/ queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal c/ e tostas integrais c/ hummus					
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Legumes					
	Prato geral	Filetes de peixe grelhadas c/ limão, batata assada e cenoura	160	5.4	10.0	10.6	Peixe
	Prato Vegetariano	Bifinhos de soja grelhados c/ limão, batata assada e cenoura	203	11.9	13.4	10.3	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte líquido c/ bolo de banana					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja c/ bolo de banana					
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Espinafres					
	Prato geral	Bifes de porco em molho de alho c/ arroz de ervilhas e salada	187	7.2	12.9	11.5	Porco
	Prato Vegetariano	Bifes de tofu em molho de alho c/ arroz de ervilhas e salada	172	3.5	14.1	11.1	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Aveia adormecida c/ leite, canela e puré de fruta					
	Lanche Vegetariano	Aveia adormecida c/ bebida de soja, canela e puré de fruta					
<b>6ª Feira</b>	<h1>Feriado</h1>						

### 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)

# WEEKLY MEALS

DECEMBER 4<sup>th</sup> TO 8<sup>th</sup>

Nutricional Information  
(por 100g)

Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens	
<b>MONDAY</b>	Soup						
	Main Dish	Cabbage soup					
	Vegetarian Dish	Fish with tomato rice	110	7.4	18.3	0.6	Fish
	Dessert	Ovan Falafel with sauteed mushrooms and tomato rice	204	6.7	28.4	6.5	Gluten
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Natural logurt with puff cereal and fruit					
<b>TUESDAY</b>	Soup						
	Main Dish	Green Bean and carrot soup					
	Vegetarian Dish	Chicken casserole with pasta and salad	115	10.4	14.3	1.5	PLV, Gluten
	Dessert	Pasta salad with egg and yoghurt sauce	179	4.7	10.9	12.6	Gluten, Egg
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Milk and integral toast with creme cheese					
<b>WEDNESDAY</b>	Soup						
	Main Dish	Vegetables soup					
	Vegetarian Dish	Fish filetes with lemon and roast potatoes	160	5.4	10.0	10.6	Fish
	Dessert	Grilled soy steak with lemon and roast potatoes	203	11.9	13.4	10.3	Soy
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Yogurt with banana cake					
<b>THURSDAY</b>	Soup						
	Main Dish	Spinach soup					
	Vegetarian Dish	Pork steak with garlic sauce, pea rice anda salad	187	7.2	12.9	11.5	Pork
	Dessert	Tofu steak with garlic sauce, pea rice anda salad	172	3.5	14.1	11.1	Soy
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Overnight oats with cinnamon, fruit pure and milk					
<b>FRIDAY</b>	<h1>Holiday</h1>						

### 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)

# EMENTA SEMANAL—CRECHE

SEMANA DE 4 a 8 de DEZEMBRO

			Informação Nutricional (por 100g)				
Ementa de almoço	Nome do Prato		Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme couve coração					
	Prato geral adaptado	Peixe cozido com arroz de tomate	110	7.4	18.3	0.6	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta madura ao natural/ em puré/cozida/assada					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil ou iogurte natural c/ cereais puf e fruta					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde					
	Prato geral adaptado	Frango estufado c/ molho de iogurte e massa tricolor c/ salada	115	10.4	14.3	1.5	PLV, Glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Legumes					
	Prato geral adaptado	Filetes de peixe grelhadas c/ limão, batata assada e cenoura	160	5.4	10.0	10.6	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Bolo de banana					
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Espinafres					
	Prato geral adaptado	Bifes de porco em molho de alho c/ arroz de ervilhas e salada	187	7.2	12.9	11.5	Porco
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papas de aveia preparadas c/ água e fruta					
<b>6ª Feira</b>	Feriado						

## 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)

# WEEKLY MEALS—Creche

DECEMBER 4<sup>th</sup> TO 8<sup>th</sup>

## Nutricional Information (por 100g)

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
<b>MONDAY</b>	Soup	Cabbage soup					
	Adapted main dish	Fish with tomato rice	110	7.4	18.3	0.6	Fish
	Adapted Dessert	Ripe fruit/pureed/steamed/baked					
	Nursely Snack	Milk free porridge or Infant formula or natural yogurt with puff cereal and fruit					
<b>TUESDAY</b>	Soup	Green Bean and carrot soup					
	Adapted main dish	Chicken casserole with pasta and salad	115	10.4	14.3	1.5	PLV, Gluten
	Adapted Dessert	Ripe fruit/purred/steamed/baked					
	Nursely Snack	Milk free porridge or Infant formula					
<b>WEDNESDAY</b>	Soup	Vegetables soup					
	Adapted main dish	Fish filetes with lemon and roast potatoes	160	5.4	10.0	10.6	Fish
	Adapted Dessert	Ripe fruit/pureed/steamed/baked					
	Nursely Snack	banana cake					
<b>THURSDAY</b>	Soup	Spinach soup					
	Adapted main dish	Pork steak with garlic sauce, pea rice anda salad	187	7.2	12.9	11.5	Pork
	Adapted Dessert	Ripe fruit/pureed/steamed/baked					
	Nursely Snack	Oat meal, prepared with water, and fruit					
<b>FRIDAY</b>	<h1>Holiday</h1>						

### 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)