

# EMENTA SEMANAL

## 20 A 24 ABRIL

**Informação Nutricional (por 100g)**

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Alergênicos
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Couve lombarda					
	Prato geral	Massa fusilli gratinada com atum e legumes	138	6.9	11.0	7.2	Peixe, PLV, glúten
	Prato Vegetariano	Massa fusilli gratinada com feijão vermelho e legumes	138	4.6	13.8	6.6	Glúten, PLV
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite c/sem cevada e tostas integrais com queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal com tostas integrais e queijo creme					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Abóbora, coentros e grão					
	Prato geral	Strogonoff de peru com arroz branco e salada mista	147	9.3	20.6	2.8	PLV
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco e salada mista (natas vegetais)	186	15.4	24.0	2.2	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	“logurte” vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Juliana					
	Prato geral	Salmão no forno com batata e legumes assados	392	11.4	20.5	28.7	Peixe
	Prato Vegetariano	Tofu no forno com batata e legumes assados	157	3.3	10.4	11.0	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com bolo caseiro					
	Lanche Vegetariano	Leite com bolo caseiro					
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Cenoura e Agrião					
	Prato geral	Lombo de porco assado c/arroz branco e legumes salteados	170	11.7	24.1	2.7	Porco, aipo
	Prato Vegetariano	Croquetes de grão no forno c/arroz branco e legumes salteados	167	8.5	30.6	0.6	Glúten
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta					
	Lanche geral	logurte de aromas c/pão creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja c/pão c/creme vegetal e fruta					
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Bacalhau à Brás	255	8.5	18.5	17.5	Peixe, ovo
	Prato Vegetariano	Alho francês à Brás	285	5	24.0	20.0	ovo
	Sobremesa	Salada de frutas					
	Lanche geral	logurte líquido, pão c/queijo e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja, pão c/manteiga de amendoim e fruta					

**Observações**

**Alergênicos:** **1. Glúten** (Trigo, Centeio, Cevada, Aveia) **2. Crustáceos** (Camarão, Lagosta, Caranguejo) **3. Ovos** **4. Peixe** **5. Amendoins** **6. Soja** **7. Leite** (Lactose, Proteínas do Leite) **8. Frutos de Casca Rija** (Amêndoa, Avelã, Noz, Caju, Pecã, Castanha do Brasil, Pistácio, Macadâmia) **9. Aipo** **10. Mostarda** **11. Sementes de Sésamo** **12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos** **13. Tremoços** **14. Moluscos** (Amêijoia, Mexilhão, Ostra, Lula, Polvo)

Prato Geral: a partir dos 2 anos

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

# EMENTA SEMANAL—CRECHE

## 20 A 24 ABRIL

### 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 de couve lombarda					
	Prato geral adaptado	Massa fusilli com atum/pescada	138	6.9	11.0	7.2	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Peixe, PLV, glúten
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme abóbora coentros e grão					
	Prato geral adaptado	Strogonoff de peru com arroz branco	147	9.3	20.6	2.8	PLV
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Salmão com batatas e legumes assados	392	11.4	20.5	28.7	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura e agrião					
	Prato geral adaptado	Lombinho de porco desfiado c/arroz branco e puré de legumes	170	11.7	24.1	2.7	Porco
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Bacalhau à Brás / Pescada com batatinhas	145	15.0	11.5	6	Peixe, ovo
	Sobremesa adaptada	Salada de frutas					
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					

### Observações

Alergénios: **1. Glúten** (Trigo, Centeio, Cevada, Aveia) **2. Crustáceos** (Camarão, Lagosta, Caranguejo) **3. Ovos** **4. Peixe** **5. Amendãos** **6. Soja** **7. Leite** (Lactose, Proteínas do Leite) **8. Frutos de Casca Rija** (Amêndoa, Avelã, Noz, Caju, Pecã, Castanha do Brasil, Pistácio, Macadâmia) **9. Aipo** **10. Mostarda** **11. Sementes de Sésamo** **12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos** **13. Tremçoos** **14. Moluscos** (Amêijoia, Mexilhão, Ostra, Lula, Polvo)

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

# WEEKLY MEALS

## 20th to 24th APRIL

**Nutricional Information (por 100g)**

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
<b>MONDAY</b>	Soup	Cabbage					
	Main Dish	Fusilli pasta gratin with tuna and vegetables	138	6.9	11.0	7.2	Fish, milk, gluten
	Vegetarian Dish	Fusilli pasta gratin with red beans and vegetables	138	4.6	13.8	6.6	Gluten, milk
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with wholemeal toast and cream cheese					
	Vegetarian Snack	Plant based drink with wholemeal toast and cream cheese					
<b>TUESDAY</b>	Soup	Pumpkin, coriander and chick peas					
	Main Dish	Turkey strogonoff with rice and salad	147	9.3	20.6	2.8	Milk
	Vegetarian Dish	Seitan strogonoff with rice and salad (plant based cream)	186	15.4	24.0	2.2	soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
	Vegetariano Snack	Plant based yoghurt drink w/bread & fruit					
<b>WEDNESDAY</b>	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Oven baked salmon, vegetables and potatos	392	11.4	20.5	28.7	Fish
	Vegetarian Dish	Oven baked tofu, vegetables and potatos	157	3.3	10.4	11.0	Soy
	Desert	Fuit					
	General Snack	Milk with cake					
	Vegetariano Snack	Soy milk with cake					
<b>THURSDAY</b>	Soup	Carrot and watercress					
	Main Dish	Roast Pork loin with rice and sauteéd vegetables	170	11.7	24.1	2.7	Pork
	Vegetarian Dish	Bean cakes with rice and sauteéd vegetables	167	8.5	30.6	0.6	Gluten
	Desert	Gelatin/ Cake					
	General Snack	Plain yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based yoghurt w/bread, vegetable spread and fruit					
<b>FRIDAY</b>	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Cod "À Brás" style	255	8.5	18.5	17.5	Fish, egg
	Vegetarian Dish	Leek "À Brás" style	285	5	24.0	20.0	Egg
	Desert	Fruit salad					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese and fruit					
	Vegetariano Snack	Soy drink, bread with cheese and fruit					

**Observations**

**Allergens:** 1. Gluten (Wheat, Rye, Barley, Oats) 2. Crustaceans (Shrimp, Lobster, Crab) 3. Eggs 4. fish 5. peanuts 6. soya 7. Milk (Lactose, Milk Proteins)

8. Nuts (Almond, Hazelnut, Walnut, Cashew, Pecan, Brazil Nut, Pistachio, Macadamia) 9. Celery 10. Mustard 11. Sesame seeds 12. sulphur dioxide and sulphites

13. Lupins 14. Molluscs (Clams, Mussels, Oysters, Squid, Octopus)

General dish: from the age of 2

Adapted general dish: between 9 and 24 months (can be extended as required)

This is not a technical sheet, so the observations/suggestions are only to be taken into account as an aid for the cook/educators.