

# EMENTA SEMANAL

1 a 5 Junho

## Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Legumes					
	Prato geral	Pescada em cebolada de legumes, batatinhas e brócolos em molho de alho	204	5.3	9.7	15.8	Peixe
	Prato Vegetariano	Grão com cebolada de legumes, batatinhas e brócolos em molho de alho	167	3.4	13.6	10.5	Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite c/sem cevada e tostas integrais e queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal e tostas integrais e queijo creme					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de brócolos					
	Prato geral	Bifes de Peru em molho de alho c/arroz de ervilhas e salada montanheira	187	7.2	12.9	11.5	
	Prato Vegetariano	Bifes de tofu em molho de alho c/arroz de ervilhas e salada montanheira	172	3.5	14.1	11.1	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	Abóbora, coentros e grão					
	Prato geral	Massa farfalle com salmão e milho ao molho de ervas e limão	265	7.2	11.8	20.7	Peixe, glúten
	Prato Vegetariano	Omelete de cogumelos e queijo com massa farfalle	135	9.2	7.9	7.1	Ovo, PLV, glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite c/ bolo caseiro					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal c/ bolo caseiro					
<b>Feriado</b>							
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão					
	Prato geral	Solha frita com limão, arroz de tomate e salada	150	10.0	12	6.5	Peixe
	Prato Vegetariano	Bolinhas de feijão preto com arroz de tomate e salada	161	7.1	30.5	0.6	Glúten
	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					

**Alergénios:** **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)

# EMENTA SEMANAL—CRECHE

1 a 5 Junho

## 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 legumes					
	Prato geral adaptado	Pescada com puré de legumes, batatinhas e brócolos	204	5.3	9.7	15.8	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Peixe, glúten, leite
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de brócolos					
	Prato geral adaptado	Bifinhos de peru desfiados com arroz	187	7.2	12.9	11.5	
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora e coentros					
	Prato geral adaptado	Massinhas com salmão desfiado	265	7.2	11.8	20.7	Peixe, glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
<b>Feriado</b>							
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Cenoura					
	Prato geral adaptado	Filetes de peixe desfiados com limão e arroz de cenoura	167	5.6	11.5	10.6	Peixe
	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. 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)

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

1st to 5th June

Nutricional Information (por 100g)

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
<b>MONDAY</b>	Soup	Vegetables					
	Main Dish	Fish in onion sauce, vegetables and baked potatoes in garlic sauce	204	5.3	9.7	15.8	Fish
	Vegetarian Dish	Chickpeas in onion sauce, vegetables and baked potatoes in garlic sauce	167	3.4	13.6	10.5	Gluten
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with/without barley, wholemeal toast and cream cheese					
	Vegetariano Snack	Plant based drink with wholemeal toast and hummus					
<b>TUESDAY</b>	Soup	Broccoli					
	Main Dish	Turkey fillets in garlic sauce with rice, peas and salad	187	7.2	12.9	11.5	
	Vegetarian Dish	Tofu fillets in garlic sauce with rice, peas and salad	172	3.5	14.1	11.1	Soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
	Vegetariano Snack	Plant based yoghurt drink w/bread, peanut butter & fruit					
<b>WEDNESDAY</b>	Soup	Pumpkin, corriander and chick peas					
	Main Dish	Farfalle pasta with salmon, sweatcorn and lemon and herb sauce	265	7.2	11.8	20.7	Fish
	Vegetarian Dish	Mushroom and cheese omelete with farfalle pasta	135	9.2	7.9	7.1	Egg, Milk, gluten
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with freshly baked cake					
	Vegetariano Snack	Soy milk with freshly cake					
<h2>Bank Holiday</h2>							
<b>FRIDAY</b>	Soup	Carrot and bean					
	Main Dish	Fried fish fillets (plaice) with tomato rice and salad	150	10.0	12	6.5	Fish
	Vegetarian Dish	Black bean cakes with tomato rice and salad	161	7.1	30.5	0.6	
	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)