colégio BERNARDETTE ROMEIRA

EMENTA SEMANAL

5 a 9 Outubro

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergé-nios
		Feriado					
3ª Feira	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	Iogurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
4ª Feira	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					
5ª Feira	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	Iogurte de aromas c/pão creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	Iogurte de soja c/pão c/creme vegetal e fruta					
6ª Feira	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	Iogurte líquido, pão c/queijo e fruta					
	Lanche Vegetariano	Iogurte de soja, pão c/manteiga de amendoim e fruta					

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** (Amêijoa, 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)

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

EMENTA SEMANAL—CRECHE

5 a 9 Outubro

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
Feriado							
3ª Feira	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	Iogurte natural com puré de fruta e pão					
4ª Feira	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					
5ª Feira	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	Iogurte natural com puré de fruta e pão					
6ª Feira	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. 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** (Amêijoa, 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

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

WEEKLY MEALS

5th to 9th of October

Lunch Menu	Dish's Name	Nutricional Information (por 100g) Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
Bank Holiday						
TUESDAY	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					
WEDNESDAY	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					
THURSDAY	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					
FRIDAY	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.