

EMENTA SEMANAL

22 A 28 DE JUNHO

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço	Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Sopa Juliana (batata, cenoura e feijão preto)				
	Prato geral	105	11	14	2	Peixe, ovo
	Prato Vegetariano	95	12	13	1	Soja
	Sobremesa	Fruta				
	Lanche geral	Leite c/sem cevada e tostas integrais e queijo creme				
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal e tostas integrais c/hummus				
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas e cenoura				
	Prato geral	118	10.1	15.1	1.5	Aipo
	Prato Vegetariano	113	9.8	16.2	0.5	Glúten, 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	Sopa de legumes				
	Prato geral	132,5	12	11.0	6	Peixe,
	Prato Vegetariano	110	5.5	12	5	Soja
	Sobremesa	Fruta				
	Lanche geral	Leite com bolo				
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal com bolo				
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas				
	Prato geral	133	10.5	18.0	1.7	Porco, glúten
	Prato Vegetariano	245	12.8	20.9	11.0	Soja, glúten
	Sobremesa	Gelatina				
	Lanche geral	Iogurte aromas c/pão com creme vegetal e fruta				
	Lanche Vegetariano	Iogurte de soja c/pão c/creme vegetal e fruta				
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes				
	Prato geral	140	11	14	6	Peixe, ovo
	Prato Vegetariano	150	4	18	7	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. 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)

EMENTA SEMANAL—CRECHE

22 A 28 DE JUNHO

			Informação Nutricional (por 100g)				
Ementa de almoço	Nome do Prato		Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura e brócolos e ovo	105	11	14	2	Peixe, ovo
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura					
	Prato geral adaptado	Frango estufado com arroz cenouras e ervilhas	118	10.1	15.1	1.5	Aipo
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Pescadinha c/espinafres no forno e batata assada	132,5	12	11.0	6	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos					
	Prato geral adaptado	Esparguete com almôndegas	133	10.5	18	1.7	cereais, porco
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com pão					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Pescada "À Gomes de Sá"	140	11	14	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

22nd to 6th June

Nutritional Information (por 100g)

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	Soup	Vegetable soup (potato, carrot, black beans)					
	Main Dish	Tuna, beans, potato, broccoli and egg salad	105	11	14	2	Fish, egg
	Vegetarian Dish	Seitan, beans, potato, broccoli salad	95	12	13	1	Soy
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Milk w/out barley and wholemeal toast with cream cheese					
	Vegetarian Snack	Vegetable drink with wholemeal toast and hummus					
TUESDAY	Soup	Lentil and carrot soup (creamy)					
	Main Dish	Chicken stew with rice, carrots, peas and salad	118	10.1	15.1	1.5	Celery
	Vegetarian Dish	Seitan stew with rice, carrots, peas and salad	113	9.8	16.2	0.5	Soy, gluten
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt drink , bread with ham and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based "yoghurt" with bread, peanut butter and fruit					
WEDNESDAY	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Fish fillets with spinach and roast potatoes	132,5	12	11.0	6	Fish
	Vegetarian Dish	Stuffed aubragine with mushroom, carrots, soy with baked potatoes	110	5.5	12	5	Soy
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Milk with homemade apple cake					
	Vegetarian Snack	Vegetable drink with homemade apple cake					
THURSDAY	Soup	Pea soup (creamy)					
	Main Dish	Spaghetti and meatballs	133	10.5	18.0	1.7	Pork, gluten
	Vegetarian Dish	Spaghetti and soy "meatballs"	245	12.8	20.9	11.0	Soy, gluten
	Dessert	Gelatin					
	General Snack	Plain yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based "yoghurt" with bread, vegetable spread and fruit					
FRIDAY	Soup	Vegetable soup					
	Main Dish	Fish "À Gomes de Sá" with salad	140	11	14	6	Fish, egg
	Vegetarian Dish	Chick peas "À Gomes de Sá" with salad	150	4	18	7	Egg
	Dessert	Fruit salad					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese and fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with peanut butter and fruit					

Observations

Allergens: **1. Gluten** (Wheat, Rye, Barley, Oats) **2. Crustaceans** (Shrimp, Lobster, Crab) **3. Eggs** **4. Fish** **5. Peanuts** **6. Soy** **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.