colégio BERNARDETTE ROMEIRA

EMENTA SEMANAL

16 A 20 FEVEREIRO

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergé-nios
2ª Feira	Sopa	Creme de 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					
FECHADO							
4ª Feira	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	Pexe, 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					
5ª Feira	Sopa	Creme de Espinafres					
	Prato geral	Couscous de legumes com bifinhos de frango grelhado	102	10,6	11.6	1.2	Glúten, porco
	Prato Vegetariano	Couscous de legumes com hambúrguer de grão	171	8,6	31,2	0,7	Glúten
	Sobremesa	Gelatina					
	Lanche geral	Iogurte de aromas, pão c/creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	Iogurte de soja, pão c/creme vegetal e fruta					
6ª Feira	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	Iogurte líquido, pão c/ queijo e fruta					
	Lanche Vegetariano	Iogurte 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** (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

16 A 20 FEVEREIRO

Ementa de almoço		Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	204	5.3	9.7	15.8	Peixe, glúten, leite
	Prato geral adaptado	Pescada com puré de legumes, batatinhas e brócolos					
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
FECHADO							
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora, coentros e grão	265	7.2	11.8	20.7	Peixe, glúten
	Prato geral adaptado	Massinhas com salmão desfiado					
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
5ª Feira	Sopa	Creme de espinafres	102	10.6	11.6	1.2	Glúten
	Prato geral adaptado	Couscous de legumes com frango grelhado desfiado					
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Iogurte natural com puré de fruta e pão					
6ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão	167	5.6	11.5	10.6	Peixe
	Prato geral adaptado	Filetes de peixe desfiados com limão e arroz de cenoura					
	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

JANUARY 12th TO 16th

	Lunch Menu	Dish's Name	Nutricional Information (por 100g) Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	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					
CLOSED							
WEDNESDAY	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 freslhy cake					
THURSDAY	Soup	Spinach					
	Main Dish	Couscous with vegetables and grilled chicken	102	10.6	11.6	1.2	Gluten, pork
	Vegetarian Dish	Couscous with vegetables and chickpea burguers	171	8.6	31.2	07	Gluten
	Desert	Gelatin					
	General Snack	Fruit yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Vegetariano Snack	Plant based yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
FRIDAY	Soup	Carrot and bean					
	Main Dish	Fried fish fillets 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)