

EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 21 A 25 DE ABRIL

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergê-nios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Esparguete à Bolonhesa	138	10.5	20.8	1.0	Porco
	Prato Vegetariano	Almôndegas de soja com esparguete	245	12.8	20.9	11.0	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite c/sem cevada e tostas integrais com queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal com tostas integrais e queijo creme					
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve flor					
	Prato geral	Filetes de pescada grelhados com limão, batata e cenoura assada	160	5.4	10.0	10.5	Peixe
	Prato Vegetariano	Bifinhos de soja grelhados com limão, batata e cenoura assada	203	11.9	13.9	10.3	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	“logurte” vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
4ª Feira	Sopa	Alface					
	Prato geral	Assado de frango com batatas e legumes da época	220	8.1	10.3	15.9	
	Prato Vegetariano	Assado de seitan com batatas e legumes da época	217	7.6	11.1	15.5	Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com bolo caseiro					
	Lanche Vegetariano	Leite com bolo caseiro					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão					
	Prato geral	Atum com molho de tomate e ervas aromáticas c/fusilli tricolor	102	10.6	11.6	1.2	Glúten
	Prato Vegetariano	Tofu e cogumelos c/molho de tomate e ervas aromáticas e fusilli tricolor	222	14.6	14.8	10.3	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte de aromas, pão c/creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja, pão c/creme vegetal e fruta					

Feriado

Observações

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

Equipa Bárbara de Carvalho Nutrition (BCN)

3763N (n.º cédula profissional)

EMENTA SEMANAL—CRECHE

SEMANA DE 21 A 25 DE ABRIL

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Esparguete à Bolonhesa	138	10.5	20.8	1.0	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Porco, glúten, proteína do leite de Vaca
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve flor					
	Prato geral adaptado	Filetes de pescada desfiados c/limão, batata e cenoura assada	187	7.2	12.9	11.5	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
4ª Feira	Sopa	Creme de alface					
	Prato geral adaptado	Assado de frango desfiado c/batatas e legumes da época	203	11.9	13.4	10.3	Soja
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte de aromas com pão					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão					
	Prato geral adaptado	Atum c/molho de tomate e ervas aromáticas e fusilli tricolor	102	10.6	11.6	1.2	Glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
Feriado							

Observações

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

Equipa Bárbara de Carvalho Nutrition (BCN)

3763N (nº cédula profissional)

WEEKLY MEALS

21st TO 25th OF APRIL

Nutritional Information (per 100g)

Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens	
MONDAY	Soup						
	Main Dish	Vegetable soup					
	Vegetarian Dish	Spaghetti Bolognese	138	10.5	20.8	1.0	Pork
	Desert	Lentil Spaghetti Bolognese	245	12.8	20.9	11.0	Soy
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Milk with wholemeal toast and cream cheese					
TUESDAY	Soup	Plant based drink with wholemeal toast and hummus					
	Main Dish	Cauliflower and carrot					
	Vegetarian Dish	Grilled Hake fillets w/lemon sauce & roast potatoes and carrots	160	5.4	10.0	10.5	Fish
	Desert	Grilles Soy fillets w/lemon sauce & roast potatoes and carrots	203	11.9	13.9	10.3	Soy
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
WEDNESDAY	Soup	Plant based yoghurt drink w/bread, peanut butter & fruit					
	Main Dish	Lettuce					
	Vegetarian Dish	Roast chicken with potatoes and vegetables	220	8.1	10.3	15.9	
	Desert	Roast Seitan with potatoes and vegetables	217	7.6	11.1	15.5	Gluten
	General Snack	Fuit					
	Vegetariano Snack	Milk with apple cake					
THURSDAY	Soup	Soy milk with Apple cake					
	Main Dish	Juliana					
	Vegetarian Dish	Tuna with tomato & herb sauce, w/fusilli tricolor pasta	208	8.2	18.1	11.1	Fish, gluten
	Desert	Tofu & mushrooms with tomato & herb sauce, w/fusilli tricolor pasta	222	14.6	14.8	10.3	Soy, glúten
	General Snack	Fruit					
	Vegetarian Snack	Plain yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					

Bank Holiday

Observations

Main Dish: from 2 years old

Alternative main dish: Between 9 and 24 months old (can continue past if needed)

This is not a data sheet, so the suggestions/observations are to be taken as an aid for those cooking or educators.

Barbara de Carvalho Nutrition Team (BCN)

3753N (nº professional card)