

EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 04 A 08 DE NOVEMBRO

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Massa farfalle com salmão e milho ao molho de ervas e limão	220	8.1	10.3	15.9	Peixe
	Prato Vegetariano	Omelete de cogumelos e queijo com massa farfalle	135	9.2	7.9	7.1	Ovo, PLV, glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
3ª Feira	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	Leite c/sem cevada e tostas integrais e queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal e tostas integrais c/hummus					
4ª Feira	Sopa	Abóbora, coentros e grão					
	Prato geral	Arroz de peixe com pimentos e tomate	142	10.4	23.8	0.4	Peixe
	Prato Vegetariano	Bolinas de feijão preto no forno com arroz de tomate	161	7.1	30.5	0.6	Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite c/ bolo de Maçã					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal c/ bolo de maçã					
5ª Feira	Sopa	Creme de Espinafres					
	Prato geral	Couscous de legumes c/cubinhos de frango grelhado	102	106	11.6	1.2	Glúten
	Prato Vegetariano	Couscous de legumes com hambúrguer de grão	222	14.6	14.8	10.3	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte natural, pão c/creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja, pão c/creme vegetal e fruta					
6ª Feira	Sopa	Creme feijão e cenoura					
	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	
	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					

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)

EMENTA SEMANAL—CRECHE

SEMANA DE 04 A 08 DE NOVEMBRO

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	Massinhas com salão desfiado	265	7.2	11.8	20.7	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Peixe, glúten, proteína do leite de Vaca
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
3ª Feira	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	Papa não Láctea + Formula Infantil					
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora, coentros e grão					
	Prato geral adaptado	Arroz de peixe com pimento e tomate	142	10.4	23.8	0.4	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte de aromas com pão					
5ª Feira	Sopa	Creme de espinafres					
	Prato geral adaptado	Couscous de legumes com frango grelhado desfiado	102	10.6	11.6	1.2	Glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
6ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão					
	Prato geral adaptado	Pescada com puré de legumes, batatinhas e brócolos em molho de alho	204	5.3	9.7	15.8	Peixe
	Sobremesa adaptada	Salada de frutas					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					

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

NOVEMBER 4th TO 8th

Nutritional Information (por 100g)

Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens	
MONDAY	Soup						
	Main Dish	Vegetables					
	Vegetarian Dish	Farfalle pasta with sweatcorn, herb and lemon sauce	220	8.1	10.3	15.9	Fish
	Desert	Mushroom and cheese omelete with farfalle pasta	135	9.2	7.9	7.1	Egg, CMP, glútes
	General Snack	Fruit					
	Vegetariano Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
TUESDAY	Soup	Plant based yoghurt drink w/bread, peanut butter & fruit					
	Main Dish	Broccoli					
	Vegetarian Dish	Turkey fillets in garlic sauce with rice, peas and salad	187	7.2	12.9	11.5	
	Desert	Tofu fillets in garlic sauce with rice, peas and salad	172	3.5	14.1	11.1	Soy
	General Snack	Fruit					
	Vegetariano Snack	Milk with/without barley, wholemeal toast and hummus					
WEDNESDAY	Soup	Plant based drink with wholemeal toast and hummus					
	Main Dish	Pumpkin, coriander and chick peas					
	Vegetarian Dish	Rice with fish, peppers and tomato	142	10.4	23.8	0.4	Fish
	Desert	Oven baked black bean cakes with tomato rice	161	7.1	30.5	0.6	Gluten
	General Snack	Fruit					
	Vegetariano Snack	Milk with apple cake					
THURSDAY	Soup	Soy milk with Apple cake					
	Main Dish	Spinach					
	Vegetarian Dish	Couscous with vegetables and grilled chicken cubes	102	10.6	11.6	1.2	Gluten
	Desert	Couscous with vegetables and chickpea burgers	222	14.6	14.8	10.3	Gluten
	General Snack	Fruit					
	Vegetariano Snack	Plain yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
FRIDAY	Soup	Plant based yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Main Dish	Carrot and bean					
	Vegetarian Dish	Fish in onios sauce, vegetables and baked potatoes in garlic sauce	204	5.3	9.7	15.8	Fish
	Desert	Chickpeas in onion sauce, vegetables and baked potatoes in garlic sauce	167	3.4	13.6	10.5	
	General Snack	Fruit salad					
	Vegetariano Snack	Yogurt drink, bread with cheese and fruit					

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.

Bárbara de Carvalho Nutrition Team (BCN)

3763N (nº professional card)