

EMENTA SEMANAL

27 Abril a 1 Maio

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	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					
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	logurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
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	Peixe, 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 bifeinhos de frango grelhado	102	10,6	11.6	1.2	Glúten
	Prato Vegetariano	Couscous de legumes com hambúrguer de grão	171	8,6	31,2	0,7	Glúten
	Sobremesa	Gelatina					
	Lanche geral	logurte de aromas, pão c/creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja, pão c/creme vegetal e fruta					

Feriado

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)

EMENTA SEMANAL—CRECHE

27 Abril a 1 Maio

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 adaptado	Pescada com puré de legumes, batatinhas e brócolos	204	5.3	9.7	15.8	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Peixe, glúten, leite
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
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	logurte natural com puré de fruta e pão					
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora, coentros e grão					
	Prato geral adaptado	Massinhas com salmão desfiado	265	7.2	11.8	20.7	Peixe, glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
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	logurte natural com puré de fruta e pão					
Feriado							

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

APRIL 27th TO MAY 1st

Nutricional Information (por 100g)

	Lunch Menu	Dish's Name	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					
TUESDAY	Soup	Broccoli					
	Main Dish	Turkey fillets in garlic sauce with rice, peas and salad	187	7.2	12.9	11.5	
	Vegetarian Dish	Tofu fillets in garlic sauce with rice, peas and salad	172	3.5	14.1	11.1	Soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
	Vegetariano Snack	Plant based yoghurt drink w/bread, peanut butter & fruit					
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
	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					

Bank Holiday

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)