

EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 3 A 7 MARÇO

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g)					
		Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios	
2ª Feira	Sopa	Creme legumes					
	Prato geral	Filetes de pescada grelhados c/limão e arroz de tomate	160	5.4	10.0	10.5	Peixe
	Prato Vegetariano	Bifinhos de soja grelhados c/limão e arroz de tomate	203	11.9	13.9	10.3	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite c/sem cevada e tostas integrais e queijo creme					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal e tostas integrais c/hummus					

Fechado

4ª Feira	Sopa	Espinafres					
	Prato geral	Pescada no forno c/batatinhas e cenouras assadas, salada	208	7.2	10.4	15.1	Peixe
	Prato Vegetariano	Tortilha de alheira vegetariana com salada	232	3.7	12.2	18.3	Ovo
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com bolo					
	Lanche Vegetariano	Bebida vegetal com bolo					

5ª Feira	Sopa	Curgete e coentros					
	Prato geral	Jardineira de peru	119	9.5	16.6	1.1	
	Prato Vegetariano	Jardineira de seitan	120	9.9	17.7	0.5	Glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte natural c/pão com creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja c/pão c/creme vegetal e fruta					

6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Abrótea com legumes assados no forno e arroz de cenoura	123	8.5	21.1	0.3	Peixe
	Prato Vegetariano	Hambúrgueres de feijão com arroz de cenoura e salada	171	86	31.2	0.7	
	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					

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)

EMENTA SEMANAL—CRECHE

SEMANA DE 3 A 7 MARÇO

			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	Filetes de peixe grelhados desfiados c/limão e arroz de tomate	167	5.6	11.5	10.6	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
Fechado							
4ª Feira	Sopa	Creme de alface					
	Prato geral adaptado	Pescada desfiada no forno c/batatinhas e cenoura assada	208	7.2	10.4	15.1	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte de aromas com pão					
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete e coentros					
	Prato geral adaptado	Jardineira de peru	119	9.5	16.6	1.1	
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Abrótea no forno desfiada c/arroz de cenoura	123	8.5	21.1	0.3	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

3rd TO 7th MARCH

Nutritional Information (por 100g)

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	Soup	Vegetable soup					
	Main Dish	Grilled fish fillets with lemon and tomato rice	160	5.4	10.0	10.6	Fish
	Vegetarian Dish	Grilled soy fillets with lemon and tomato rice	203	11.9	13.4	10.3	Soy
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Milk w/out barley and wholemeal toast and hummus					
	Vegetarian Snack	Vegetable drink with wholemeal toast and hummus					
Fechado							
WEDNESDAY	Soup	Spinach					
	Main Dish	Oven baked fish (hake) with potatoes, carrots and salad	208	7.2	10.4	15.1	Fish
	Vegetarian Dish	Vegetarian alheira tortilla with salad	232	3.7	12.2	18.3	Egg
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Milk with cake					
	Vegetarian Snack	Soy milk with cake					
THURSDAY	Soup	Courgette and coriander					
	Main Dish	Turkey "Jardineira"	119	9.5	16.6	1.1	Gluten, fish
	Vegetarian Dish	Seitan "Jardineira"	120	9.9	17.7	0.5	Gluten
	Dessert	Fruit					
	General Snack	Plain yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
FRIDAY	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Fish (abrótea) with roast vegetables and rice with carrots	123	8.5	21.1	0.3	Fish
	Vegetarian Dish	Bean burguers with carrot rice and salad	171	86	31.2	0.7	Gluten
	Dessert	Fruit salad					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese and fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with peanut butter and fruit					

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.

Bárbara de Carvalho Nutrition Team (BCN)

3763N (nº professional card)