colégio BERNARDETTE ROMEIRA

Ementa Semanal

9 a 13 Novembro

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergé-nios
2ª Feira	Sopa	Couve lombarda					
	Prato geral	Massa fusilli gratinada com atum e legumes	138	6.9	11.0	7.2	Peixe, PLV, glúten
	Prato Vegetariano	Massa fusilli gratinada com feijão vermelho e legumes	138	4.6	13.8	6.6	Glúten, PLV
	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	Abóbora, coentros e grão					
	Prato geral	Strogonoff de peru com arroz branco e salada mista	147	9.3	20.6	2.8	PLV
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco e salada mista (natas vegetais)	186	15.4	24.0	2.2	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Iogurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
4ª Feira	Sopa	Juliana					
	Prato geral	Salmão no forno com batata e legumes assados	392	11.4	20.5	28.7	Peixe
	Prato Vegetariano	Tofu no forno com batata e legumes assados	157	3.3	10.4	11.0	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com bolo caseiro					
	Lanche Vegetariano	Leite vegetal com bolo caseiro					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e Agrião					
	Prato geral	Lombo de porco assado c/arroz branco e legumes salteados	170	11.7	24.1	2.7	Porco,aipo
	Prato Vegetariano	Croquetes de grão no forno c/arroz branco e legumes salteados	167	8.5	30.6	0.6	Glúten
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta					
	Lanche geral	Iogurte de aromas c/pão creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	Iogurte de soja c/pão c/creme vegetal e fruta					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Bacalhau à Brás	255	8.5	18.5	17.5	Peixe, ovo
	Prato Vegetariano	Alho francês à Brás	285	5	24.0	20.0	ovo
	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					

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 técnhica pelo que as observações/sugestões são apenas para ter tidas em conta como auxilio para que confeciona a comida/educadores.

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

Ementa Semanal - Creche

9 a 13 Novembro

Ementa de almoço		Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de couve lombarda					
	Prato geral adaptado	Massa fusilli com atum/pescada	138	6.9	11.0	7.2	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Peixe, leite, glúten
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
3ª Feira	Sopa	Creme abóbora coentros e grão					
	Prato geral adaptado	Strogonoff de peru com arroz branco	147	9.3	20.6	2.8	Leite
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Iogurte natural com puré de fruta e pão					
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Salmão com batatas e legumes assados	392	11.4	20.5	28.7	Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião					
	Prato geral adaptado	Lombinho de porco/peru desfiado c/arroz branco e puré de legumes	170	11.7	24.1	2.7	Porco
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Iogurte natural com puré de fruta e pão					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Bacalhau à Brás / Pescada com batatinhas	145	15.0	11.5	6	Peixe, ovo
	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

9nd to 13th November

	Lunch Menu	Dish's Name	Nutricional Information (per 100g) Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	Soup	Cabbage					
	Main Dish	Fusilli pasta gratin with tuna and vegetables	138	6.9	11.0	7.2	Fish, milk, gluten
	Vegetarian Dish	Fusilli pasta gratin with red beans and vegetables	138	4.6	13.8	6.6	Gluten, milk
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with wholemeal toast and cream cheese					
	Vegetarian Snack	Plant based drink with wholemeal toast and cream cheese					
TUESDAY	Soup	Pumpkin, Coriander and chic peas					
	Main Dish	Turkey strogonoff with rice and salad	147	9.3	20.6	2.8	Milk
	Vegetarian Dish	Seitan strogonoff with rice and salad *(plant based cream)*	186	15.4	24.0	2.2	Soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based yoghurt drink w/bread & fruit					
WEDNESDAY	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Oven baked salmon, vegetables and potatoes	392	11.4	20.5	28.7	Fish
	Vegetarian Dish	Oven baked tofu, vegetables and potatoes	157	3.3	10.4	11.0	Soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with cake					
	Vegetarian Snack	Soy/almond milk with cake					
THURSDAY	Soup	Carrot and watercress					
	Main Dish	Roast pork loin with rice and sauteéd vegetables	170	11.7	24.1	2.7	Pork
	Vegetarian Dish	Bean cakes with rice and sauteéd vegetables	167	8.5	30.6	0.6	Gluten
	Desert	Gelatin/Fruit					
	General Snack	Plain yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based yoghurt w/bread, vegetable spread and fruit					
FRIDAY	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Cod "À Brás" Style	255	8.5	18.5	17.5	Fish,egg
	Vegetarian Dish	Leek "À Brás" Style	285	5	24.0	20.0	Egg
	Desert	Fruit salad					
	General Snack	Yoghurt drink with bread, cheese and fruit					
	Vegetariano Snack	Plant based yoghurt with bread, 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)

This is nota technicalsheet,so the observations/suggestions are only to be taken into accountas anaidfor thecook/educators.