

EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 27 A 31 DE JANEIRO

Informação Nutricional (por 100g)

Ementa de almoço		Nome do Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergênicos
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Bifinhos de peru e massa tricolor gratinada com legumes e queijo	143	7.6	11.0	1035.9	Glúten, soja, PLV
	Prato Vegetariano	Massa tricolor gratinada com legumes e queijo	200	5.8	11.2	14.4	Glúten, soja, 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	Creme de cenoura e couve flor					
	Prato geral	Bacalhau espiritual com salada verde	130	7.9	15.7	3.6	Peixe, PLV, Glúten
	Prato Vegetariano	Hambúrgueres de feijão com arroz de legumes e salada	171	8.6	31.2	0.7	Glúten
	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	Empadão de carne com cenoura e salada	118	8.9	17.0	1.3	Porco, ovo, PLV
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas e cenoura	115	6.7	20.2	0.4	PLV, Ovo
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com bolo caseiro					
	Lanche Vegetariano	Leite com bolo caseiro					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão					
	Prato geral	Massada de peixe (tamboril ou red fish) com salada de alface e cenoura	115	9.2	17.0	0.8	Peixe, glúten
	Prato Vegetariano	Massada de tofu com salada de alface e cenoura	111	6.8	17.2	1.4	Glúten , soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte aromas c/pão creme vegetal e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte de soja c/pão c/creme vegetal e fruta					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Couscous de legumes c/cubinhos de frango grelhado	102	10.6	11.6	1.2	Glúten
	Prato Vegetariano	Couscous de legumes com bolinhas de grão no forno	298	15.2	36.9	8.8	Glúten
	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 27 A 31 DE JANEIRO

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	Bifinhos de peru desfiados com massinha	143	7.6	11.0	1035.9	
	Sobremesa adaptada	Fruta					Glúten, soja, PLV
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve flor					
	Prato geral adaptado	Pescada assada com arroz de legumes					Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
4ª Feira	Sopa	Creme de alface					
	Prato geral adaptado	Empadão de carne com cenoura	118	8.9	17.0	1.3	Porco, ovo, PLV
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte de aromas com pão					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão					
	Prato geral adaptado	Massada de peixe com salada de alface e cenoura	115	9.2	17.0	0.8	Peixe, glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Couscous de legumes c/cubinhos de frango grelhado	102	10.6	11.6	1.2	Glúten
	Sobremesa adaptada	Salada de frutas					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					

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

27th TO 31st OF JANUARY

Nutritional Information (per 100g)

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	Soup	Vegetables					
	Main Dish	Turkey fillets with tricolour pasta and vegetable gratin	143	7.6	11.0	1035.9	Gluten, soy, CMP
	Vegetarian Dish	Tricolour pasta and vegetable gratin	200	5.8	11.2	14.4	Gluten, CMP, Soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with wholemeal toast and cream cheese					
	Vegetarian Snack	Plant based drink with wholemeal toast and hummus					
TUESDAY	Soup	Carrot and cauliflower					
	Main Dish	Cod fish "Espiritual" style with green salad	130	7.9	15.7	3.6	Fish, CMP, Gluten
	Vegetarian Dish	Bean burgers with rice, vegetables and salad	161	7.1	30.5	0.6	Gluten
	Desert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt drink, bread with ham and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based yoghurt drink w/bread, peanut butter & fruit					
WEDNESDAY	Soup	Lettuce					
	Main Dish	Mashed potatoes and mince meat pie and salad	118	8.9	17.0	1.3	Pork, egg, CMP
	Vegetarian Dish	Mashed potatoes, lentil and carrot pie and salad	115	6.7	20.2	0.4	CMP, Egg
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with cake					
	Vegetarian Snack	Soy milk with cake					
THURSDAY	Soup	Carrot and bean					
	Main Dish	Fish (monkfish/red) pasta with salad	115	9.2	17.0	0.8	Fish, gluten
	Vegetarian Dish	Tofu pasta with salad	111	6.8	17.2	1.4	Gluten, soy
	Desert	Fruit					
	General Snack	Yoghurt with bread, vegetable spread and fruit					
	Vegetarian Snack	Plant based yoghurt w/bread, vegetable spread and fruit					
FRIDAY	Soup	Vegetable					
	Main Dish	Vegetables with couscous and grilled chicken cubes	102	10.6	11.6	1.2	Gluten
	Vegetarian Dish	Vegetables with couscous and chick pea cakes	298	15.2	36.9	8.8	Gluten
	Desert	Fruit salad					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese and fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with cheese 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)