colégio BERNARDETTE ROMEIRA

EMENTA SEMANAL

19 a 23 Outubro

	Ementa de almoço	Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergé-nios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral	Pernas de frango no forno com esparguete e salada	118	10.1	15.1	1.5	
	Prato Vegetariano	Cogumelos assados no forno com esparguete e salada	120	4.0	19.5	4.0	
	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	Alface					
	Prato geral	Bacalhau espiritual com salada verde	130	7.9	15.7	3.6	Peixe, Leite, glúten
	Prato Vegetariano	Tofu "Espiritual" com salada verde	140	7.5	11.0	7.0	
	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	Creme de cenoura e couve flor					
	Prato geral	Lasanha de carne com cenoura e salada	118	8.9	17.0	1.3	Porco, ovo, leite, glúten
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes e lentilhas com salada	115	6.7	20.2	0.4	Leite, ovo, glúten
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	Leite com bolo caseiro					
	Lanche Vegetariano	Leite com bolo caseiro					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão					
	Prato geral	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura e sala-da	127.5	6.0	14.0	4.0	Peixe, glúten
	Prato Vegetariano	Panados de tofu com arroz de cenoura e salada	122.5	5.0	16.0	3.25	Glúten. Soja
	Sobremesa	Bolo caseiro					
	Lanche geral	Iogurte 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	Peru assado com arroz de cenoura e ervilhas	162	11.8	24.2	1.6	
	Prato Vegetariano	Arroz chau-chau	141	7.6	30.5	0.6	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 técnica pelo que as observações/sugestões são apenas para ser tidas em conta como auxílio para quem confeciona a comida/educadores

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

EMENTA SEMANAL—CRECHE

19 a 23 Outubro

Ementa de almoço		Nome do Prato	Informação Nutricional (por 100g) Energia (Kcal)	Proteína (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Pernas de frango com esparguete					
	Sobremesa adaptada	Fruta					Glúten, soja, PLV
	Lanche Berçário	Iogurte natural com puré de fruta e pão					
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve flor					
	Prato geral adaptado	Medalhões de pescada com batatinhas					Peixe
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não láctea + Formula Infantil					
4ª Feira	Sopa	Creme de alface					
	Prato geral adaptado	Lasanha de peru com cenoura					Ovo, Leite, glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Iogurte natural com pão					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura					
	Prato geral adaptado	Filetes de peixe com arroz de cenoura					Peixe, glúten
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato geral adaptado	Peru assado com arroz de cenoura e ervi-lhas					
	Sobremesa adaptada	Salada de frutas					
	Lanche Berçário	Iogurte natural com puré de fruta e pão					

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)

colégio BERNARDETTE ROMEIRA

WEEKLY MEALS

19th to 23rd October

	Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
			Nutritional Information (per 100g)				
MONDAY	Soup	Vegetables					
	Main Dish	Chicken drumsticks with spaghetti	118	10.1	15.1	1.5	
	Vegetarian Dish	Roast mushrooms with spaghetti	120	4.0	19.5	4.0	
	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 "Espiritual" style with salad	130	7.9	15.7	3.6	Peixe, gluten, leite
	Vegetarian Dish	Tofu "Espiritual" style with salad	140	7.5	11.0	7.0	Soja, 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	Lasagne with carrots and salad	118	8.9	17.0	1.3	Pork, egg,, milk, gluten
	Vegetarian Dish	Lentil and vegetable lasagne, with salad	115	6.7	20.2	0.4	Milk, egg, gluten
	Desert	Fruit					
	General Snack	Milk with cake					
	Vegetarian Snack	Soy milk with cake					
THURSDAY	Soup	Carrot and bean					
	Main Dish	Breaded fish (hake) fillets with carrots, rice and salad	127,5	6.0	14.0	4.0	Fish, gluten
	Vegetarian Dish	Breaded tofu with carrots, rice and salad	122.5	5.0	16.0	3.25	Gluten, soy
	Desert	Cake					
	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	Roast turkey with rice, carrots, peas and salad	162	11.8	24.2	1.6	Mostarda
	Vegetarian Dish	Chinese style fried rice	141	7.6	30.5	0.6	Egg
	Desert	Fruit salad					
	General Snack	Yogurt drink, bread with cheese and fruit					
	Vegetarian Snack	Soy drink, bread with 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 not a technical sheet, so the observations/suggestions are only to be taken into account as an aid for the cook/educators.