

EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 23 A 27 DEZEMBRO

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 peixe panados c/limão e arroz de tomate	160	5.4	10.0	10.6	Peixe
	Prato Vegetariano	Bifinhos de soja panados c/limão e arroz de tomate	203	11.9	13.4	10.3	Soja
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte vegetal com pão, manteiga de amendoim e fruta					
3ª Feira	Fechado						
4ª Feira	Natal						
5ª Feira	Sopa	Curgete e coentros					
	Prato geral	Bifes de peru c/molho de alho c/arroz de ervilhas e salada	187	7.2	12.9	11.5	
	Prato Vegetariano	Bifes de tofu c/molho de alho c/arroz de ervilhas e salada	172	3.5	14.1	11.1	Soja
	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 legumes					
	Prato geral	Salada de atum, com batata, cenoura, ovo e feijão frade					Peixe, ovo
	Prato Vegetariano	Salada de cogumelos, com batata, cenoura, ovo e feijão frade					ovo
	Sobremesa	Fruta					
	Lanche geral	logurte líquido, pão com fiambre e fruta					
	Lanche Vegetariano	logurte vegetal com pão, 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 23 A 27 DEZEM-

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	Salada de atum, com batata, cenoura, ovo e feijão frade					Peixe, ovo
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	logurte natural com puré de fruta e pão					
3ª Feira	Fechado						
4ª Feira	Natal						
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete e coentros					
	Prato geral adaptado	Bifinhos de peru desfiados com arroz de ervilhas	187	7.2	12.9	11.5	
	Sobremesa adaptada	Fruta					
	Lanche Berçário	Papa não Láctea + Formula Infantil					
6ª 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					



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

23rd to 27th DECEMBER

Nutritional Information (por 100g)

Lunch Menu	Dish's Name	Energy (Kcal)	Protein (g)	Carb Sugars (g)	Lipids (g)	Allergens
MONDAY	Soup					
	Main Dish					Fish, egg
	Vegetarian Dish					
	Dessert					
	General Snack					
	Vegetarian Snack					
TUESDAY	Closed					
WEDNESDAY	Christmas					
THURS-	Soup					
	Main Dish	187	7.2	12.9	11.5	
	Vegetarian Dish	172	3.5	14.1	11.1	Soja
	Dessert					
	General Snack					
	Vegetarian Snack					
FRIDAY	Soup					
	Main Dish	160	5.4	10.0	10.6	Fish
	Vegetarian Dish	203	11.9	13.4	10.3	Soy
	Dessert					
	General Snack					
	Vegetarian Snack					

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)