

Semana de 03 a 07 de dezembro 2018

## Pré-escolar e Centro de Recursos Educativos

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)		
Sopa: Couve coração		419/100	5	1	12	1
Prato: Escalopes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada mista		1810/432	16	2	48	2
Dieta: Frango cozido com arroz branco e legumes cozidos						
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Terça-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)		
Sopa: Nabiças		419/100	5	1	12	1
Prato: Salada de peixe com batatas e legumes cozidos (maruca, batata, cenoura e brócolos) <sup>4</sup>		301	5	1	38	2
Dieta: Salada de peixe com batatas e legumes cozidos (maruca, batata e cenoura) <sup>4</sup>						
Sobremesa: Gelatina						
<b>Quarta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)		
Sopa: Creme de cenoura com feijão		204/855	6	1	30	1
Prato: Almondegas de vaca estufadas com massa cozida e salada de alface e cenoura <sup>1,3,7</sup>		2124/507	22	6	49	2
Dieta: Bife grelhado com massa cozida e cenoura <sup>1,3</sup>						
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Quinta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)		
Sopa: Creme de legumes		415/99	5	1	12	1
Prato: Douradinhos forno com arroz de tomate e salada mista*		1517/362	12	1	41	2
Dieta: Peixe espada grelhado com arroz cozido*						
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Sexta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)		
Sopa: Canja de massa <sup>1,3</sup>		1211/289	11	2	29	1
Prato: Empadão de carnes (vaca e peru) estufado com salada mista <sup>7</sup>		2355/561	18	5	71	2
Dieta: Bife de peru grelhado com batata cozida						
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Lanches</b>						
<b>Segunda-feira</b>	Pão com doce e Leite <sup>1,7</sup>					
<b>Terça-feira</b>	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>					
<b>Quarta-feira</b>	Pão com manteiga e Leite <sup>1,7</sup>					
<b>Quinta-feira</b>	Pão com queijo e leite <sup>1,7</sup>					
<b>Sexta-feira</b>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>					
<b>Observações:</b>						
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.						
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.						
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011. A Declaração nutricional por 100g encontra-se na FT.						
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite. Não existe diariamente, apenas quando necessário.						
- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten <sup>1</sup> , Crustáceos <sup>2</sup> , Ovos <sup>3</sup> , Peixes <sup>4</sup> , Amendoins <sup>5</sup> , Soja <sup>6</sup> , Leite <sup>7</sup> , Frutos de casca rija <sup>8</sup> , Aipo <sup>9</sup> , Mostarda <sup>10</sup> , Sementes de sésamo <sup>11</sup> , Dióxido de enxofre e sulfitos <sup>12</sup> , Tremço <sup>13</sup> ou Moluscos <sup>14</sup> . Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.						

Semana de 03 a 07 de dezembro 2018

## Creche

Segunda-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Couve coração				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Escalopes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada mista				352/84	4	0	10	0
Dieta: Perna de frango cozida com arroz branco e legumes cozidos				1520/363	14	1	43	1
Sobremesa: Fruta da época								
Terça-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Nabiças				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salada de peixe com batatas e legumes cozidos (maruca, batata, cenoura e brócolos) <sup>4</sup>				352/84	4	0	10	0
Dieta: Salada de peixe com batatas e legumes cozidos (maruca, batata e cenoura) <sup>4</sup>				1059/253	4	0	35	1
Sobremesa: Gelatina								
Quarta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de cenoura com feijão				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Almondégas de vaca estufadas com massa cozida e salada de alface e cenoura <sup>1,2,7</sup>				913/218	4	0	25	0
Dieta: Bife grelhado com massa cozida e cenoura <sup>1,2</sup>				2124/426	19	5	43	1
Sobremesa: Fruta da época								
Quinta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de legumes				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Douradinhos forno com arroz de tomate e salada mista <sup>1,4</sup>				348/83	4	0	10	0
Dieta: Peixe espada grelhado com arroz cozido <sup>4</sup>				1274/304	10	1	34	1
Sobremesa: Fruta da época								
Sexta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Canja de massa <sup>1</sup>				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Empadão de carnes (vaca e peru) estufado com salada mista <sup>6,7,12</sup>				1017/243	8	1	24	0
Dieta: Bife de peru grelhado com batata cozida				1974/471	15	4	60	1
Sobremesa: Fruta da época								
Lanches	Hibiscos	Nenufares	Girassóis					
Segunda-feira	logurte com compota <sup>7</sup>	logurte com compota <sup>7</sup>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>					
Terça-feira	Papa Cerelac <sup>1,7</sup>	Papa <sup>1,7</sup>	logurte com compota <sup>7</sup>					
Quarta-feira	logurte com compota e bolacha <sup>7</sup>	logurte com compota e bolacha <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>					
Quinta-feira	Papa Milfarim <sup>1,7</sup>	Pão com queijo e iogurte <sup>1,7</sup>	logurte com compota <sup>7</sup>					
Sexta-feira	logurte com compota <sup>7</sup>	logurte com compota <sup>7</sup>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>					
Observações:								
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.								
- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.								
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011. A Declaração nutricional por 100g encontra-se na FT.								
- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite. Não existe diariamente, apenas quando necessário.								
- (*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten <sup>1</sup> , Crustáceos <sup>2</sup> , Ovos <sup>3</sup> , Peixes <sup>4</sup> , Amendoins <sup>5</sup> , Soja <sup>6</sup> , Leite <sup>7</sup> , Frutos de casca rija <sup>8</sup> , Aipo <sup>9</sup> , Mostarda <sup>10</sup> , Sementes de sésamo <sup>11</sup> , Dióxido de enxofre e sulfitos <sup>12</sup> , Tremço <sup>13</sup> ou Moluscos <sup>14</sup> . Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.								

Semana de 03 a 07 de dezembro 2018

## Berçário

### Segunda-feira

Sopa: Creme de couve coração com frango cozido

Dieta: Creme de abóbora com frango cozido

Sobremesa: Maçã cozida

### Terça-feira

Sopa: Creme de nabijas com maruca cozida<sup>4</sup>

Dieta: Creme de legumes com maruca cozida<sup>4</sup>

Sobremesa: Banana

### Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura com vitela cozida

Dieta: Creme de cenoura com vitela cozida

Sobremesa: Pêra e maçã cozida

### Quinta-feira

Sopa: Creme de couve flor com pescada cozida<sup>4</sup>

Dieta: Creme de abóbora com pescada cozida<sup>4</sup>

Sobremesa: Banana

### Sexta-feira

Sopa: Creme alface com peru cozido

Dieta: Creme de cenoura com peru cozido

Sobremesa: Pêra cozida

### Lanches

Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais.

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
411/98	5	0	8	0

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
415/99	5	1	9	0

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
448/107	6	1	9	0

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
436/104	5	0	9	0

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
482/115	6	1	9	0

#### Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (\*)- **Contém Alergénios:** Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.