

Semana de 07 a 11 de janeiro de 2019

## Pré-escolar e Centro de Recursos Educativos

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Juliana		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>PRATO:</b> Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1,4</sup>		415/99	5	1	12	1
<b>DIETA:</b> Maruca cozida com arroz cozido <sup>4</sup>		1559/372	12	1	42	2
<b>SOBREMESA:</b> Fruta da época						
<b>Terça-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Espinafres		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>PRATO:</b> Bife de peru de cebolada com couscous cozido e salada mista <sup>1,3</sup>		415/99	5	1	12	1
<b>DIETA:</b> Bife de peru grelhado com couscous cozido <sup>1,3</sup>		1709/408	12	3	48	2
<b>SOBREMESA:</b> Fruta da época						
<b>Quarta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Feijão		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>PRATO:</b> Tintureira estufada com batata cozida e salada de alface <sup>4</sup>		415/99	5	1	12	1
<b>DIETA:</b> Tintureira cozida com batata cozida <sup>4</sup>		1697/405	5	1	48	2
<b>SOBREMESA:</b> Leite-creme <sup>1,3,7</sup>						
<b>Quinta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de Alho-francês		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>PRATO:</b> Rancho estufado (carne vaca, frango, grão, massa cotovelinhos, couve coração e cenoura) <sup>1,3</sup>		855/204	6	1	30	1
<b>DIETA:</b> Frango cozido com massa e cenoura cozidas <sup>1,3</sup>		2074/495	22	4	48	2
<b>SOBREMESA:</b> Fruta da época						
<b>Sexta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de Couve coração		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>PRATO:</b> filetes de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino <sup>4</sup>		419/100	5	1	12	1
<b>DIETA:</b> Pescada cozida com arroz cozido <sup>4</sup>		1286/307	6	1	41	2
<b>SOBREMESA:</b> Fruta da época						
<b>Lanches</b>		<b>Reforços:</b>				
<b>Segunda-feira</b>	Pão com doce e Leite <sup>1,7</sup>	<b>Manhã</b>				
<b>Terça-feira</b>	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Quarta-feira</b>	Pão com manteiga e Leite <sup>1,7</sup>	fruta	bolacha	fruta	bolacha	fruta
<b>Quinta-feira</b>	Pão com queijo e leite <sup>1,7</sup>	<b>Tarde</b>				
<b>Sexta-feira</b>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
		bolacha	fruta	bolacha	fruta	bolacha

**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>, Tremoço<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 07 a 11 de janeiro de 2019

## Creche

### Segunda-feira

**SOPA:** Juliana

**PRATO:** Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada de alface<sup>1,4</sup>
**DIETA:** Maruca cozida com arroz cozido<sup>4</sup>
**SOBREMESA:** Fruta da época

### Terça-feira

**SOPA:** Espinafres

**PRATO:** Bife de peru de cebolada com couscous cozido e salada mista<sup>1,3</sup>
**DIETA:** Bife de peru grelhado com couscous cozido<sup>1,3</sup>
**SOBREMESA:** Fruta da época

### Quarta-feira

**SOPA:** Feijão

**PRATO:** Tintureira estufada com batata cozida e salada de alface<sup>4</sup>
**DIETA:** Tintureira cozida com batata cozida<sup>4</sup>
**SOBREMESA:** Fruta da época

### Quinta-feira

**SOPA:** Creme de Alho-francês

**PRATO:** Rancho estufado (carne vaca, frango, grão, massa cotovelinhos, couve coração e cenoura)<sup>1,3</sup>
**DIETA:** Frango cozido com massa e cenoura cozidas<sup>1,3</sup>
**SOBREMESA:** Fruta da época

### Sexta-feira

**SOPA:** Creme de Couve coração

**PRATO:** filetes de pescada gratinados no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino<sup>4</sup>
**DIETA:** Pescada cozida com arroz cozido<sup>4</sup>
**SOBREMESA:** Fruta da época

#### Lanches

#### Hibiscos

#### Nenufares

#### Girassóis

**Segunda-feira**

 Iogurte com compota<sup>7</sup>

 Iogurte 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>

 Iogurte com compota<sup>7</sup>
**Quarta-feira**

 Iogurte com compota e bolacha<sup>7</sup>

 Iogurte com compota<sup>7</sup>

 Iogurte com compota<sup>7</sup>
**Quinta-feira**

 Papa Milfarim<sup>1,7</sup>

 Pão com queijo e iogurte<sup>1,7</sup>

 Pão com queijo e iogurte<sup>1,7</sup>
**Sexta-feira**

 Iogurte com compota<sup>7</sup>

 Iogurte com compota<sup>7</sup>

 Pão com manteiga e iogurte<sup>1,7</sup>

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
349/983	4	0	10	0
1309/312	10	0	35	1

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
349/983	4	0	10	0
1436/343	10	2	40	1

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
349/983	4	0	10	0
1425/340	4	0	40	1

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
718/171	5	0	25	0
1742/416	18	3	40	1

#### Declaração Nutricional

V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
352/84	4	0	10	0
1286/307	5	0	38	1

#### Reforços:

##### Manhã

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
fruta	bolacha	fruta	bolacha	fruta

##### Tarde

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
bolacha	fruta	bolacha	fruta	bolacha

#### Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

- Os legumes/carne/pescado/accompanhamentos/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>, Tremoço<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 07 a 11 de janeiro de 2019

## Berçário

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de cenoura com maruca cozida <sup>4</sup>		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>DIETA:</b> Creme de cenoura com maruca cozida <sup>4</sup>		398/95	5	0	9	0
<b>SOBREMESA:</b> Maçã cozida						
<b>Terça-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de espinafre com peru cozido		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>DIETA:</b> Creme de cenoura com peru cozido		469/112	6	1	9	0
<b>SOBREMESA:</b> Banana						
<b>Quarta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de alho francês com perca cozida <sup>4</sup>		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>DIETA:</b> Creme de abóbora com perca cozida <sup>4</sup>		398/95	5	0	9	0
<b>SOBREMESA:</b> Pêra cozida						
<b>Quinta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de alface com frango cozido		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>DIETA:</b> Creme de cenoura com frango cozido		490/117	7	1	9	0
<b>SOBREMESA:</b> Banana						
<b>Sexta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
<b>SOPA:</b> Creme de abóbora com pescada cozida <sup>4</sup>		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
<b>DIETA:</b> Creme de abóbora com pescada cozida <sup>4</sup>		398/199	5	0	8	0
<b>SOBREMESA:</b> Pêra e maçã cozida						
<b>Lanches</b>						
Os Lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais.						
<b>Observações:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.</li> <li>- (*) 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.</li> </ul>						