

Semana de 16 a 20 de abril 2018

**Pré-escolar – salas: Encarnada, Laranja, Arco-Íris e Centro de Recursos Educativos**

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de Cenoura		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface <sup>1,3,6,12</sup>		415/99	5	1	12	28
Dieta: Carne de vaca cozida com esparguete e cenoura cozida <sup>1,3</sup>		1596/381	15	1	40	1
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Terça-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Feijão		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
Prato: <i>Red fish</i> no forno em papelote com batata cozida e salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>		419/100	5	1	12	1
Dieta: <i>Red fish</i> cozido com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>		1948/465	19	4	50	1
Sobremesa: Banana						
<b>Quarta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Canja de massa <sup>1</sup>		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
Prato: Escalopes de peru grelhados com arroz de feijão e salada de alface		377/90	5	1	10	1
Dieta: Escalopes peru grelhados com arroz cozido		1379/329	9	1	40	1
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Quinta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Agrião		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
Prato: Salada de bacalhau com grão, batata e couve galega cozidos, aromatizados com cebola e salsa picada		436/104	5	1	12	1
Dieta: Pescada cozida com batata cozidas <sup>4</sup>		1240/296	5	1	37	1
Sobremesa: Gelatina com fruta						
<b>Sexta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de legumes		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
Prato: Frango no forno com massa colorida cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3,7</sup>		436/104	5	1	12	1
Dieta: Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida <sup>1,3</sup>		2300/549	27	6	48	1
Sobremesa: Fruta da época						
<b>Lanches</b>						
<b>Segunda-feira</b>	Pão com marmelada e Leite <sup>1,7</sup>					
<b>Terça-feira</b>	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,6,7,12,7</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>					

**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 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>, 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 16 a 20 de abril 2018

## Creche – salas: Rosa, Amarela e Verde

### Segunda-feira

Sopa: Creme de Cenoura

 Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface<sup>1,3</sup>

 Dieta: Carne de vaca cozida com esparguete e cenoura cozida<sup>1,3</sup>

Sobremesa: Fruta da época

### Terça-feira

Sopa: Feijão

 Prato: *Red fish* no forno em papelote com batata cozida e salada de alface e couve roxa<sup>4</sup>

 Dieta: *Red fish* cozido com batata e cenoura cozidas<sup>4</sup>

Sobremesa: Fruta da época

### Quarta-feira

 Sopa: Canja de massa<sup>1</sup>

Prato: Escalopes de peru grelhados com arroz de feijão e salada de alface

Dieta: Escalopes peru grelhados com arroz cozido

Sobremesa: Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa: Agrião

Prato: Salada de bacalhau com grão, batata e couve galega cozidos, aromatizados com cebola e salsa picada

 Dieta: Pescada cozida com batata cozidas<sup>4</sup>

Sobremesa: Gelatina com fruta

### Sexta-feira

Sopa: Creme de legumes

 Prato: Frango no forno com massa colorida cozida e salada de alface e tomate<sup>1,3,7</sup>

 Dieta: Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida<sup>1,3</sup>

Sobremesa: Fruta da época

Lanches	Rosa	Amarela	Verde
<b>Segunda-feira</b>	logurte com puré de fruta <sup>7</sup>	logurte com puré de fruta <sup>7</sup>	Pão com manteiga e leite <sup>1,7</sup>
<b>Terça-feira</b>	Papa Cerelac <sup>1,7</sup>	Papa <sup>1,7</sup>	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Quarta-feira</b>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>	logurte com compota e bolacha <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga e leite <sup>1,7</sup>
<b>Quinta-feira</b>	Papa Milfarim <sup>1,7</sup>	Papa <sup>1,7</sup>	Pão com queijo e leite <sup>1,7</sup>
<b>Sexta-feira</b>	logurte com compota e bolacha <sup>1,7</sup>	logurte com puré de fruta <sup>7</sup>	Pão com manteiga e iogurte <sup>1,7</sup>

Declaração Nutricional				
V.E (KJ/Kcal)	Lip. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
348/83	4	0	10	0
1341/320	13	0	34	1

Declaração Nutricional				
V.E (KJ/Kcal)	Lip. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
352/84	4	0	10	0
1637/391	16	3	42	1

Declaração Nutricional				
V.E (KJ/Kcal)	Lip. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
317/76	4	10	9	0
1158/276	8	0	34	1

Declaração Nutricional				
V.E (KJ/Kcal)	Lip. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
466/87	4	0	10	0
1043/249	4	0	31	1

Declaração Nutricional				
V.E (KJ/Kcal)	Lip. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
366/87	3	0	10	0
1932/461	23	5	40	1

**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 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>, Tremçoço<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 16 a 20 de abril 2018

## Berçário – sala: Azul

<b>Segunda-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de cenoura com vaca cozida		<b>V.E (KJ/Kcal)</b>	<b>Líp. (g)</b>	<b>A.Gsat(g)</b>	<b>Açúcares(g)</b>	<b>Sal(g)</b>
Dieta: Creme de cenoura com vaca cozida		473/113	6	1	9	0
Sobremesa: Pêra cozida						
<b>Terça-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de repolho com <i>red Fish</i> cozido <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>
Dieta: Creme de cenoura com <i>red Fish</i> cozido <sup>4</sup>		406/97	5	0,5	9	0
Sobremesa: Banana						
<b>Quarta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de alface 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>
Dieta: Creme de cenoura com peru cozido		461/110	6	0,8	9	0
Sobremesa: Maçã cozida						
<b>Quinta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de curgete 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>
Dieta: Creme de cenoura com pescada cozida <sup>4</sup>		419/100	5	0,5	9	0
Sobremesa: Banana						
<b>Sexta-feira</b>		<b>Declaração Nutricional</b>				
Sopa: Creme de couve flor 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>
Dieta: Creme de abóbora com frango cozido		444/106	6	0,7	9	0
Sobremesa: Pêra ralada						
<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>						