

Semana de 07 a 11 de maio de 2018

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

Segunda-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Juliana		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salada de atum com ovo, brócolos, cenoura e feijão frade ^{3,4}		582/139	3	0	16	1
Dieta: Pescada cozida com massa e cenoura cozidas ^{1,3,4}		1253/299	10	2	39	2
Sobremesa: Fruta da época						
Terça-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Espinafres		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre (milho, cenoura e feijão verde) ^{1,6,12}		1257/300	19	4	55	1
Dieta: Hambúrguer de aves grelhado com arroz cozido ^{1,6,12}		1596/381	12	4	44	2
Sobremesa: Fruta da época						
Quarta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Couve flor aromatizado com salsa		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Lombos de pescada no forno com puré de batata e salada de cenoura e couve roxa ^{4,7}		419/100	5	1	12	1
Dieta: Lombos de pescada cozidos com batata cozida ⁴		1810/432	16	2	48	2
Sobremesa: Mousse de chocolate ^{4,7}						
Quinta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Alho francês		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Frango estufado com esparguete, cenoura e cogumelos acompanhado por salada de alface ^{1,3,7}		415/99	5	1	12	1
Dieta: Frango cozido com esparguete cozido ^{1,3}		1948/465	19	4	49	2
Sobremesa: Banana						
Sexta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Grão com couve lombardo		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Perca grelhada com batata aromatizada no forno e couve lombardo cozida ⁴		1387/331	8	1	53	1
Dieta: Perca grelhada com batata cozida ⁴		1211/289	11	2	29	3
Sobremesa: Fruta da época						
Lanches						
Segunda-feira	Pão com doce e Leite ^{1,7,8}					
Terça-feira	Pão com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}					
Quarta-feira	Pão com manteiga e Leite ^{1,7}					
Quinta-feira	Pão com queijo e leite ^{1,7}					
Sexta-feira	Pão com manteiga e iogurte ^{1,7}					

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 glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremeço¹³ ou Moluscos¹⁴. 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 maio de 2018

Creche – salas: Rosa, Amarela e Verde

Segunda-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Juliana				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salada de atum com ovo, brócolos, Cenoura e feijão frade ^{3,4}				489/117	3	0	16	0
Dieta: Pescada cozida com massa e cenoura cozidas ^{1,3,4}				1052/251	9	1	33	1
Sobremesa: Fruta da época								
Terça-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Espinafres				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre (milho, cenoura e feijão verde) ^{1,6,12}				887/212	16	3	46	0
Dieta: Hambúrguer de aves grelhado com arroz cozido ^{1,6,12}				1127/269	9	2	31	1
Sobremesa: Fruta da época								
Quarta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Couve flor aromatizado com salsa				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Lombos de pescada no forno com puré de batata e salada de cenoura e couve roxa ^{4,7}				352/84	4	0	10	0
Dieta: Lombos de pescada cozidos com batata cozida ⁴				1278/305	13	0	36	1
Sobremesa: Mousse de chocolate ^{4,7}								
Quinta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Alho francês				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Frango estufado com esparguete, cenoura e cogumelos acompanhado por salada de alface ^{1,3}				348/83	4	0	10	0
Dieta: Frango cozido com esparguete cozido ^{1,3}				1636/391	16	3	41	1
Sobremesa: Fruta da época								
Sexta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Grão com couve lombardo				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Perca grelhada com batata aromatizada no forno e couve lombardo cozida ⁴				1165/278	7	0	45	0
Dieta: Perca grelhada com batata cozida ⁴				1017/243	9	1	24	2
Sobremesa: Fruta da época								
Lanches	Rosa	Amarela	Verde					
Segunda-feira	logurte com puré de fruta ⁷	logurte com puré de fruta ⁷	Pão com manteiga e leite ^{1,7}					
Terça-feira	Papa Cerelac ^{1,7}	Papa ^{1,7}	Pão com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}					
Quarta-feira	Pão com manteiga e iogurte ^{1,7}	logurte com compota e bolacha ^{1,7}	Pão com manteiga e leite ^{1,7}					
Quinta-feira	Papa Milfarim ^{1,7}	Papa ^{1,7}	Pão com queijo e leite ^{1,7}					
Sexta-feira	logurte com compota e bolacha ^{1,7}	logurte com puré de fruta ⁷	Pão com manteiga e iogurte ^{1,7}					
<p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. 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 maio de 2018

Berçário – sala: Azul

Segunda-feira					
Sopa: Creme de brócolos com maruca cozida ⁴	V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com maruca cozida ⁴	419/100	5	0	9	0
Sobremesa: Maçã cozida	Declaração Nutricional				
Terça-feira					
Sopa: Creme de espinafres com Peru cozido	V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de abóbora com Peru cozido	469/112	6	1	9	0
Sobremesa: Banana	Declaração Nutricional				
Quarta-feira					
Sopa: Creme de cenoura com pescada cozida ⁴	V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com pescada cozida ⁴	390/93	5	0	9	0
Sobremesa: Pera ralada	Declaração Nutricional				
Quinta-feira					
Sopa: Creme de alho francês com frango cozido	V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com frango cozido	499/119	7	1	9	0
Sobremesa: Banana	Declaração Nutricional				
Sexta-feira					
Sopa: Sopa de alface com red fish cozido ⁴	V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com red fish cozido ⁴	419/100	5	0	9	0
Sobremesa: Maçã e pêra cozida	Declaração Nutricional				
Lanches					
Os Lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais.					

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, Tremçoço 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.