



# Ementa Semanal 1

De \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
ACADEMIA LUÍSA TODI

Seruni3n  
educa

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Creme de Cenoura	 168,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:24,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Frango Corado com Arroz de Cenoura e Salada	314,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Croquetes Fritos com Arroz de Cenoura e Salada	 544,3Kcal - Prot:17,7g - Lip:24,9g - HC:38,1g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Frango Corado com Arroz de Cenoura e Salada	384,3Kcal - Prot:16,6g - Lip:13,5g - HC:29,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g
PRÉ-ESCOLAR	Croquetes Fritos com Arroz de Cenoura e Salada	 399,1Kcal - Prot:16,1g - Lip:19,8g - HC:33,0g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Creme de Courgete	 149,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,4g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Filetes de Abrótea no Forno com Batata e Brócolos	 311,0Kcal - Prot:11,7g - Lip:7,3g - HC:20,5g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Filetes de Abrótea no Forno com Batata e Brócolos	 445,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:10,3g - HC:40,5g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Filetes de Abrótea no Forno com Batata e Brócolos	 445,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:10,3g - HC:40,5g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Filetes de Abrótea no Forno com Batata e Brócolos	 355,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,1g - HC:22,7g AGS:2,9g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Perna de Perú Assada Simples com Esparguete e Salada	 347,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:12,3g - HC:22,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Roti de Perú com Esparguete e Salada	 522,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:39,4g AGS:9,6g - Açúcares:5,1g - Sal:0,8g
DIETA	Perna de Perú Assada Simples com Esparguete e Salada	 423,6Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,3g - HC:26,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRÉ-ESCOLAR	Perna de Perú Assada Simples com Esparguete e Salada	 399,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:13,6g - HC:25,9g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Fruta da Época	47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - Açúcares:9,9g - Sal:0,0g
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Juliana	 115,0Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,0g - HC:15,1g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g
CRECHE	Tintureira Estufada Simples com Batata e Legumes	 344,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Bacalhau à Brás	 528,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,9g - HC:50,7g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g
DIETA	Tintureira Estufada Simples com Batata e Legumes	 465,0Kcal - Prot:14,3g - Lip:13,6g - HC:37,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,6g
PRÉ-ESCOLAR	Bacalhau à Brás	 411,0Kcal - Prot:14,4g - Lip:12,8g - HC:35,4g AGS:11,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,7g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Alho Francês	 138,0Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,1g - HC:19,7g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Hambúrguer de Aves Grelhado com Espirais e Brócolos	 312,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:9,1g - HC:19,9g AGS:3,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Hambúrguer de Aves Grelhado com Espirais e Brócolos	 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado com Espirais e Brócolos	 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Hambúrguer de Aves Grelhado com Espirais e Brócolos	 355,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:5,3g - Açúcares:3,6g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos  
Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à exceção das dietas sem glúten)

GLÚTEN  
 LÁCTEOS

OVO  
 CRUSTÁCEOS

MOLUSCOS  
 CRUSTÁCEOS

AMENDOINS  
 FRUTOS DE CASCA RIA

SÉM  
 SÉM

MOSTARDA  
 APO

TREMÓCIDOS  
 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N