



# Ementa Semanal 2

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

Serunião  
educa

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Creme de Ervilhas	1 2 3 8 9 14 160,0Kcal - Prot:7,0g - Lip:5,1g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Abrótea Cozida com Batata e Legumes Cozidos	4 14 321,0Kcal - Prot:11,3g - Lip:10,2g - HC:20,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Rissóis de Pescada com Arroz de Tomate	1 2 3 4 5 8 9 12 14 692,0Kcal - Prot:13,0g - Lip:29,0g - HC:45,0g AGS:12,9g - Açúcares:3,6g - Sal:1,0g
DIETA	Abrótea Cozida com Batata e Legumes Cozidos	4 14 496,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:23,5g - HC:38,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:2,9g
PRÉ-ESCOLAR	Abrótea Cozida com Batata e Legumes Cozidos	4 14 366,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:12,2g - HC:25,0g AGS:2,0g - 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
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Canja de Galinha com Massinhas	1 2 3 9 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,3g
CRECHE	Perna de Perú Estufada Simples com Esparguete e Salada	1 347,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:12,3g - HC:22,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Lasanha de carne com salada	1 542,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
DIETA	Febras Grelhadas com Esparguete e Salada	1 514,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Bifanas Estufadas Simples com Esparguete e Salada	1 398,6Kcal - Prot:15,9g - Lip:13,3g - HC:26,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
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	Agrião	1 2 3 8 9 14 134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Pescada Estufada Simples com Arroz e Legumes	1 4 354,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Ovo Mexido com Delícias, Arroz e Salada	1 2 3 4 502,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,3g - HC:35,1g AGS:7,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada Estufada Simples com Arroz e Legumes	1 4 354,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
PRÉ-ESCOLAR	Pescada Estufada Simples com Arroz e Legumes	1 4 347,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,3g - HC:39,4g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,9g
SOBREMESA	Gelatina	1 2 3 8 9 14 84,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - Açúcares:0,0g - Sal:0,0g
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Couve Flor	1 2 3 8 9 14 151,0Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,1g - HC:22,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Jardineira de Frango	14 387,6Kcal - Prot:17,6g - Lip:10,3g - HC:26,9g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Jardineira de Frango	14 512,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,3g - HC:40,9g AGS:12,0g - Açúcares:3,7g - Sal:1,0g
DIETA	Frango Grelhado com Puré de Cenoura	1 2 3 8 9 14 367,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:12,3g - HC:26,5g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Jardineira de Frango	14 422,3Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,7g - HC:29,5g AGS:9,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
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	Espinafres	1 2 3 8 9 14 139,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,3g - HC:18,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Filetes no Forno Simples com Arroz e Legumes	4 14 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Barrinhas de Peixe no Forno com Arroz de Tomate	1 2 3 4 5 9 14 522,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,8g - HC:39,3g AGS:10,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Filetes no Forno Simples com Arroz e Legumes	4 14 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Barrinhas de Peixe no Forno com Arroz de Tomate	1 2 3 4 5 9 14 363,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:15,3g - HC:25,7g AGS:9,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,8g
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 alérgeno glúten (à exceção das dietas sem glúten)

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3  
4

OVO  
PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS  
8 FRUTOS DE CASCA RUA

9  
10 SÊS

11  
12

MOSTARDA  
AIPO

13 TREMOÇOS  
14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N