



Ementa Semanal 6

De ___/___/___ a ___/___/___
ACADEMIA LUÍSA TODI

Seruni3n
educa

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Couve Cora33o	164,0Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,5g - HC:22,6g AGS:0,9g - A3u3cares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Hamb3rguer de Aves Grelhado com Arroz de Cenoura	312,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:9,1g - HC:19,9g AGS:3,5g - A3u3cares:3,6g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Hamb3rguer Grelhado com Arroz de Ervilhas	466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - A3u3cares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Hamb3rguer Grelhado com Arroz de Cenoura	466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - A3u3cares:3,6g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Hamb3rguer Grelhado com Arroz de Ervilhas	355,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:5,3g - A3u3cares:3,6g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - A3u3cares:12,4g - Sal:0,0g
TER3A-FEIRA		
SOPA	Feij3o Verde	165,0Kcal - Prot:4,2g - Lip:5,2g - HC:25,3g AGS:0,9g - A3u3cares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Pescada Assada Simples com Batata Assada e Legumes	312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - A3u3cares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Douradinhos no Forno com Arroz Alegre	522,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,8g - HC:39,3g AGS:10,4g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada Assada Simples com Batata Assada e Legumes	476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - A3u3cares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Douradinhos no Forno com Arroz Alegre	363,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:15,3g - HC:25,7g AGS:9,6g - A3u3cares:1,1g - Sal:0,8g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - A3u3cares:17,8g - Sal:0,0g
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Agri3o	134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:1,0g - A3u3cares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Massinha de Frango	322,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Massinha de Frango	520,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Massinha de Frango	425,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - A3u3cares:1,1g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Massinha de Frango	374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - A3u3cares:1,1g - Sal:0,8g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - A3u3cares:9,9g - Sal:0,0g
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Ervilhas	160,0Kcal - Prot:7,0g - Lip:5,1g - HC:21,6g AGS:0,9g - A3u3cares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Filetes de Abr3tea Estufados ao Natural com Batata e Legumes	312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - A3u3cares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Filetes de Abr3tea Estufados com Batata e Legumes	587,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:25,3g - HC:43,0g AGS:11,3g - A3u3cares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Filetes de Abr3tea Estufados ao Natural com Batata e Legumes	476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - A3u3cares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Filetes de Abr3tea Estufados com Batata e Legumes	355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - A3u3cares:3,7g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Gelatina	84,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - A3u3cares:0,0g - Sal:0,0g
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Feij3o com Lombardo	150,0Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,4g - HC:18,9g AGS:4,4g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Perna de Peru Estufada Simples com Massa e Salada	354,6Kcal - Prot:12,2g - Lip:11,2g - HC:24,0g AGS:4,4g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Perna de Peru Estufada com Massa e Salada	520,3Kcal - Prot:20,2g - Lip:19,1g - HC:39,0g AGS:10,3g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Perna de Peru Estufada Simples com Massa e Salada	498,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,6g - HC:39,6g AGS:4,4g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Perna de Peru Estufada Simples com Massa e Salada	398,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:13,6g - HC:29,6g AGS:6,9g - A3u3cares:2,9g - Sal:0,9g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - A3u3cares:17,8g - Sal:0,0g

Esta ementa poder3 ser alterada por motivos imprevistos
Quando as refei3es s3o acompanhadas com p3o, devemos ter em considera33o a presen3a do alerg3nio gl3ten (3 exce33o das dietas sem gl3ten)

1 GL3TEN
2 L3CTOS

3

OVO

4 MOLLSCOS
5 CRUST3CEOS

6 AMENDOINS
7 FRUTOS DE CASCA R3IA

8 S3O

9

10

11 MOSTARDA
12 A3O

13 TREMO3COS
14 ENOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N