



Ementa Semanal 3

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

Seruni3
educa

ALMOCO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Legumes	1 2 3 8 9 14 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Hambúrguer de Aves Grelhado com Esparguete e Cenoura Ralada	1 2 3 8 9 14 312,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:9,1g - HC:19,9g AGS:3,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Esparguete à Bolonhesa com Cenoura Ralada	1 2 3 8 9 14 566,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,3g - HC:41,7g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado com Esparguete e Cenoura Ralada	1 2 3 8 9 14 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Esparguete à Bolonhesa com Cenoura Ralada	1 2 3 8 9 14 397,0Kcal - Prot:15,9g - Lip:14,6g - HC:33,4g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - 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	Alho Francês	1 2 3 8 9 14 138,0Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,1g - HC:19,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Filetes Cozidos com Batata e Feijão Verde	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	Pastéis de Bacalhau com Arroz e Salada	1 2 3 4 5 8 9 12 14 545,0Kcal - Prot:18,9g - Lip:22,9g - HC:48,7g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:1,0g
DIETA	Filetes no Forno ao Natural com Batata e Feijão Verde	4 14 496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Filetes no Forno ao Natural com Batata e Feijão Verde	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	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

QUARTA-FEIRA

SOPA	Abóbora	1 2 3 8 9 14 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Bife de Perú Grelhado com Espirais e Salada	1 265,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:10,5g - HC:22,1g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Almôndegas de Tomatada com Batata Frita e Salada	1 2 3 8 9 14 524,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:26,4g - HC:42,6g AGS:8,0g - Açúcares:5,1g - Sal:1,0g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Espirais e Salada	1 422,0Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,5g - HC:42,1g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Almôndegas Estufadas Simples com Batata Frita e Salada	1 2 3 8 9 14 314,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:22,7g - HC:24,6g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,7g
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	Primavera	1 2 3 8 9 14 151,0Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Pescada no Forno com Batata e Legumes	4 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Massa Gratinada com Atum	1 2 3 4 8 9 14 568,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:29,3g - HC:49,5g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada no Forno com Batata e Legumes	4 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Saladinha de Peixe à Camponesa	3 4 378,4Kcal - Prot:15,0g - Lip:11,7g - HC:22,3g 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

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Legumes	1 2 3 8 9 14 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1 - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Perna de Frango Assada com Arroz de Legumes	314,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Perna de Frango Assada com Arroz de Legumes	514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Perna de Frango Cozida com Arroz de Legumes e Salada	421,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Perna de Frango Assada com Arroz de Legumes	374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - 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 alérgico glúten (à exceção das dietas sem glúten)

1 GLÚTEN
2 LÁCTEOS

3
4

OVO
PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS
8 FRUTOS DE CASCA RUA

9 OVA
10 OVO

11
12

MOSTARDA
APIO

13 TREMOÇOS
14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N