



Ementa Semanal 4

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

Serunião
educa

ALMOCO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de 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	Peixinho Desfiado com Batata e Cenoura	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	Salada de Atum com Feijão Frade	3 4 9 546,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,9g - HC:40,2g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada Cozida com Batata e Cenoura Cozida	4 496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Peixinho Desfiado com Batata e Cenoura	4 366,3Kcal - 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	Nabiças	1 2 3 8 9 14 164,0Kcal - Prot:4,4g - Lip:5,4g - HC:22,0g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Frango Assado no Forno com Esparguete	1 322,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Frango Assado no Forno com Esparguete	1 520,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Frango Cozido com Arroz de Cenoura e Brócolos	421,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Frango Assado no Forno com Esparguete	1 322,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g
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	Creme de 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	Empadão de Peixe	1 2 3 4 8 9 14 325,0Kcal - Prot:12,1g - Lip:9,7g - HC:23,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Bacalhau à Brás com salada	1 2 3 4 8 9 14 528,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,9g - HC:50,7g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g
DIETA	Solha Grelhada com Batata e Brócolos Cozidos	4 411,0Kcal - Prot:17,5g - Lip:12,3g - HC:39,0g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
PRÉ-ESCOLAR	Empadão de Peixe	1 2 3 4 8 9 14 384,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:12,0g - HC:28,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g
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	Canja de Galinha com Hortelã	1 2 3 8 9 14 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Perú Estufado 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	Tirinhas de Perú Estufadas com Esparguete e Salada	1 542,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
DIETA	Tirinhas de Perú Estufadas ao Natural 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	Tirinhas de Perú Estufadas 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	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:5,1g - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Arroz de Pescada	4 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	Arroz de Pescada	4 463,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,2g - HC:47,6g AGS:11,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Arroz de Pescada ao Natural	4 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Arroz de Pescada	4 4 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
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 MOLLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS
8 FRUTOS DE CASCA RIA

9 SOIA
10 O

11
12

MOSTARDA
AIPO

13 TREMOÇOS
14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N