



Ementa Semanal 5

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

Seruni3n
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	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada	265,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:10,5g - HC:22,1g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Empad3o de Carne com Arroz e Salada	1 2 3 8 9 14 541,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,3g - HC:44,9g AGS:9,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Salada	311,0Kcal - Prot:14,8g - Lip:11,2g - HC:25,9g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,7g
PRÉ-ESCOLAR	Empad3o de Carne com Arroz e Salada	1 2 3 8 9 14 498,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:13,8g - HC:32,0g AGS:9,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g

TERÇÁ-FEIRA

SOPA	Creme de Ab3bora	1 2 3 8 9 14 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Pescada no Forno ao Natural com Batata e Feij3o Verde	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	Salada russa de atum e ovo	3 4 489,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:12,3g - HC:41,1g AGS:10,1g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada no Forno ao Natural com Batata e Feij3o Verde	4 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Salada russa de atum e ovo	3 4 397,3Kcal - Prot:15,6g - Lip:10,3g - HC:29,1g AGS:7,1g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Doce	1 2 3 8 9 14 179,5Kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g - HC:33,1g AGS:1,7g - Açúcares:32,5g - Sal:0,2g

QUARTA-FEIRA

SOPA	Lombardo	1 2 3 8 9 14 144,0Kcal - Prot:4,1g - Lip:5,25g - HC:20,0g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Frango Cozido com Esparguete e Cenoura	1 310,2Kcal - Prot:12,7g - Lip:9,1g - HC:23,4g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Frango Estufado com Cogumelos, Esparguete e Cenoura	1 510,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:14,6g - HC:46,0g AGS:9,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
DIETA	Frango Estufado com Cogumelos, Esparguete e Cenoura	1 356,9Kcal - Prot:14,7g - Lip:10,3g - HC:35,4g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Frango Estufado com Cogumelos, Esparguete e Cenoura	1 387,6Kcal - Prot:15,2g - Lip:13,3g - HC:28,6g AGS:9,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - Açúcares:9,9g - Sal:0,0g

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme 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	Filetes Assados ao Natural com Arroz Alegre e Salada	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	Filetes Fritos com Arroz Alegre e Salada	1 3 4 463,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,2g - HC:47,6g AGS:11,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Filetes Assados ao Natural com Arroz Alegre e Salada	4 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Filetes Assados ao Natural com Arroz Alegre e Salada	4 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g

SEXTA-FEIRA

SOPA	Agri3o	1 2 3 8 9 14 134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Alm3ndegas de Aves Estufadas Simples com Espirais e Salada	1 2 3 8 9 14 334,0Kcal - Prot:12,3g - Lip:14,3g - HC:25,8g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Alm3ndegas Estufadas Simples com Espirais e Salada	1 2 3 8 9 14 488,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:20,5g - HC:42,3g AGS:9,9g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Alm3ndegas de Aves Estufadas Simples com Espirais e Salada	1 2 3 8 9 14 439,0Kcal - Prot:18,9g - Lip:17,8g - HC:38,8g AGS:5,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,7g
PRÉ-ESCOLAR	Alm3ndegas de Aves Estufadas Simples com Espirais e Salada	1 2 3 8 9 14 334,0Kcal - Prot:12,3g - Lip:14,3g - HC:25,8g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Fruta da 3poca	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares: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 presenç3a do alerç3nio glúten (3 exceç3o das dietas sem glúten)

1 GLÚTEN
2 L3CTEOS

3
4

OVO
PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUST3CEOS

7 AMENDOINS
8 FRUTOS DE CASCA R3IA

9 D3IA
10 S3O

11

12

MOSTARDA
A3O

13 TREMOÇOS
14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N