



# Ementa Semanal 6

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

Serunião  
educa

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Couve Coração	 164,0Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,5g - HC:22,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz de Cenoura	 312,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:9,1g - HC:19,9g AGS:3,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Ervilhas	 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura	 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Ervilhas	 355,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:5,3g - Açúcares:3,6g - Sal:0,6g
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	Feijão Verde	 165,0Kcal - Prot:4,2g - Lip:5,2g - HC:25,3g AGS:0,9g - Açúcares: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 - Açúcares: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 - Açúcares: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 - Açúcares: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 - 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
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Agrião	 134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Massinha de Frango	 322,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares: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 - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Massinha de Frango	 425,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Massinha de Frango	 374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,8g
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	Creme de Ervilhas	 160,0Kcal - Prot:7,0g - Lip:5,1g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Filetes de Abrótea Estufados ao Natural com Batata e Legumes	 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 de Abrótea Estufados com Batata e Legumes	 587,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:25,3g - HC:43,0g AGS:11,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Filetes de Abrótea Estufados ao Natural com Batata e Legumes	 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Filetes de Abrótea Estufados com Batata e Legumes	 355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Gelatina	 84,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - Açúcares:0,0g - Sal:0,0g
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Feijão com Lombardo	 150,0Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,4g - HC:18,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Perna de Perú Estufada Simples com Massa e Salada	 354,6Kcal - Prot:12,2g - Lip:11,2g - HC:24,0g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Perna de Perú Estufada com Massa e Salada	 520,3Kcal - Prot:20,2g - Lip:19,1g - HC:39,0g AGS:10,3g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Massa e Salada	 498,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,6g - HC:39,6g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Perna de Perú Estufada Simples com Massa e Salada	 398,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:13,6g - HC:29,6g AGS:6,9g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
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 SÓIA  
10 SEITÃO

11  
12

MOSTARDA  
APIO

13 TREMOÇOS  
14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP: 2378 N