



# Ementa Semanal 1

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

Serunião  
educa

## ALMOÇO

### SEGUNDA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de Cenoura	1 2 3 8 9 14 168,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:24,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Frango Corado com Arroz de Cenoura e Salada	14 314,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Croquetes* Fritos com Arroz de Cenoura e Salada	1 2 3 8 9 14 544,3Kcal - Prot:17,7g - Lip:24,9g - HC:38,1g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Frango Corado com Arroz de Cenoura e Salada	14 384,3Kcal - Prot:16,6g - Lip:13,5g - HC:29,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Croquetes* Fritos com Arroz de Cenoura e Salada	1 2 3 8 9 14 399,1Kcal - Prot:16,1g - Lip:19,8g - HC:33,0g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,6g
<b>SOBREMESA</b>	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

<b>SOPA</b>	Creme de Courgete	1 2 3 8 9 14 149,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,4g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Filetes de Pescada no Forno com Batata e Brócolos	4 14 311,0Kcal - Prot:11,7g - Lip:7,3g - HC:20,5g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Filetes de Pescada no Forno com Batata e Brócolos	5 4 14 445,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:10,3g - HC:40,5g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Filetes de Pescada no Forno com Batata e Brócolos	5 4 14 445,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:10,3g - HC:40,5g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Filetes de Pescada no Forno com Batata e Brócolos	4 14 355,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,1g - HC:22,7g AGS:2,9g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
<b>SOBREMESA</b>	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

<b>SOPA</b>	Legumes	1 2 3 8 9 14 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Perna de Perú Assada Simples com Esparguete e Salada	1 14 347,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:12,3g - HC:22,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Roti de Perú com Esparguete e Salada	1 14 522,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:39,4g AGS:9,6g - Açúcares:5,1g - Sal:0,8g
<b>DIETA</b>	Perna de Perú Assada Simples com Esparguete e Salada	1 14 423,6Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,3g - HC:26,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Perna de Perú Assada Simples com Esparguete e Salada	1 14 399,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:13,6g - HC:25,9g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
<b>SOBREMESA</b>	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

<b>SOPA</b>	Juliana	1 2 3 8 9 14 115,0Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,0g - HC:15,1g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g
<b>CRECHE</b>	Tintureira Estufada Simples com Batata e Legumes	4 14 344,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Bacalhau à Brás	1 2 3 4 9 11 12 14 528,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,9g - HC:50,7g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g
<b>DIETA</b>	Tintureira Estufada Simples com Batata e Legumes	4 14 465,0Kcal - Prot:14,3g - Lip:13,6g - HC:37,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,6g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Bacalhau à Brás	1 2 3 4 9 11 12 14 411,0Kcal - Prot:14,4g - Lip:12,8g - HC:35,4g AGS:1,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,7g
<b>SOBREMESA</b>	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

<b>SOPA</b>	Alho Francês	1 2 3 8 9 14 138,0Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,1g - HC:19,7g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Hambúrguer de Aves* Grelhado com Espirais e Brócolos	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
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Hambúrguer de Aves* Grelhado com Espirais e Brócolos	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
<b>DIETA</b>	Hambúrguer de Aves* Grelhado com Espirais e Brócolos	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
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Hambúrguer de Aves* Grelhado com Espirais e Brócolos	1 2 3 8 9 14 355,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:5,3g - Açúcares:3,6g - Sal:0,6g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

\*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos  
Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à exceção das dietas sem glúten)

1 GLÚTEN  
2 LÁCTEOS

3 OVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS  
8 FRUTOS DE CASCA RUA

9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTARDA  
12 AIPÓ

13 TREMOÇOS  
14 ENXOFRE E SULFITOS

Luísa Alves Jorge  
CEO ACADEMIA