



# Ementa Semanal 2

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

Seruni3n  
educa

## ALMOÇO

### SEGUNDA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de Ervilhas	1 2 3 6 9 14 160,0Kcal - Prot:7,0g - Lip:5,1g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Abrótea Cozida com Batata e Legumes Cozidos	4 14 321,0Kcal - Prot:11,3g - Lip:10,2g - HC:20,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Rissóis de Pescada* com Arroz de Tomate	1 2 3 4 5 8 9 12 14 692,0Kcal - Prot:13,0g - Lip:29,0g - HC:45,0g AGS:12,9g - Açúcares:3,6g - Sal:1,0g
<b>DIETA</b>	Abrótea Cozida com Batata e Legumes Cozidos	4 14 496,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:23,5g - HC:38,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:2,9g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Abrótea Cozida com Batata e Legumes Cozidos	4 14 366,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:12,2g - HC:25,0g AGS:2,0g - 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

### TERÇA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Agrião	1 2 3 6 9 14 134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Perna de Perú Estufada 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>	Lasanha de Carne (mista) com Salada	1 2 3 6 9 14 542,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
<b>DIETA</b>	Febras Grelhadas com Esparguete e Salada	1 14 514,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Bifanas Estufadas Simples com Esparguete e Salada	1 14 398,6Kcal - Prot:15,9g - Lip:13,3g - HC:26,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
<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>	Canja de Galinha com massinhas	1 2 3 9 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,3g
<b>CRECHE</b>	Pescada Estufada Simples com Arroz e Legumes	4 354,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Ovo Mexido com Arroz e Salada	3 14 502,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,3g - HC:35,1g AGS:7,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Pescada Estufada Simples com Arroz e Legumes	4 14 354,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Pescada Estufada Simples com Arroz e Legumes	4 14 347,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,3g - HC:39,4g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,9g
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina*	1 2 3 6 9 14 84,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - Açúcares:0,0g - Sal:0,0g

### QUINTA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Couve Flor	1 2 3 6 9 14 151,0Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,1g - HC:22,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Frango Guisado com Massa (sem enchidos)	1 14 387,6Kcal - Prot:17,6g - Lip:10,3g - HC:26,9g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Frango Guisado com Massa (sem enchidos)	1 14 512,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,3g - HC:40,9g AGS:12,0g - Açúcares:3,7g - Sal:1,0g
<b>DIETA</b>	Frango Grelhado com Puré de Cenoura	1 2 3 6 9 14 367,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:12,3g - HC:26,5g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Frango Guisado com Massa (sem enchidos)	1 14 422,3Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,7g - HC:29,5g AGS:9,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
<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>	Espinafres	1 2 3 6 9 14 139,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,3g - HC:18,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Filetes de Pescada no Forno Simples com Arroz e Legumes	4 14 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Barrinhas de Peixe* no Forno com Arroz de Tomate	1 2 3 4 5 9 14 522,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,8g - HC:39,3g AGS:10,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Filetes de Pescada no Forno Simples com Arroz e Legumes	4 14 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Barrinhas de Peixe* no Forno com Arroz de Tomate	1 2 3 4 5 9 14 363,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:15,3g - HC:25,7g AGS:9,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,8g
<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  
4

OVO  
PESCADO

5 MOLLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS  
8 FRUTOS DE CASCA RUA

9 SOIA  
10 SÊSAMO

11  
12

13 MOSTARDA  
14 APO

15 TREMOÇOS  
16 ENXOFRE E SULFITOS

Academia Alana Viegas  
C.R. 102 2019/2020