



# Ementa Semanal 4

De \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

ACADEMIA LUÍSA TODI

Seruni3n  
educa

## ALMOÇO

### SEGUNDA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de Legumes	 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Peixinho Desfiado com Batata e Cenoura	 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>	Salada de Atum com Feijão Frade	 546,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,9g - HC:40,2g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Pescada Cozida com Batata e Cenoura Cozida	 496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Peixinho Desfiado com Batata e Cenoura	 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>	Nabiças	 164,0Kcal - Prot:4,4g - Lip:5,4g - HC:22,0g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Frango Assado no Forno com Esparguete	 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>	Frango Assado no Forno com Esparguete	 514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	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
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Frango Assado no Forno com Esparguete	 374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - 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

### QUARTA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de Abóbora	 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Empadão de Peixe	 325,0Kcal - Prot:12,1g - Lip:9,7g - HC:23,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g
<b>PRATO 1º-2º CICLOS</b>	Peixe à Brás com Salada	 457,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:12,7g - HC:40,1g AGS:10,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Solha Grelhada com Batata e Brócolos Cozidos	 411,0Kcal - Prot:17,5g - Lip:12,3g - HC:39,0g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Empadão de Peixe	 384,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:12,0g - HC:28,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g
<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>	Canja de Galinha com Hortelã	 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Tirinhas de Perú Estufadas ao Natural com Arroz e Salada	 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>	Tirinhas de Perú Estufadas com Arroz e Salada	 542,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
<b>DIETA</b>	Tirinhas de Perú Estufadas ao Natural com Arroz e Salada	 514,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Tirinhas de Perú Estufadas com Arroz e Salada	 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	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>	Creme de Legumes	 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
<b>CRECHE</b>	Massinha de Peixe	 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>	Massinha de Peixe	 463,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,2g - HC:47,6g AGS:11,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
<b>DIETA</b>	Massinha de Peixe ao natural	 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
<b>PRÉ-ESCOLAR</b>	Massinha de Peixe	 355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - 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

\*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 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3  
4

OVO  
PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS  
8 FRUTOS DE CASCA RIA

9 SOIA  
10 SÉSAMO

11  
12

MOSTARDA  
APIO

13 TREMOÇOS  
14 ENXOFRE E SULFITOS

Luísa Almeida  
CEO NUTRIÇÃO