



Ementa Semanal 6

De ___/___/___ a ___/___/___

ACADEMIA LUÍSA TODI

Seruni3n
educa

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

| | | |
|---------------------------|--|---|
| SOPA | Couve Cora33o | 164,0Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,5g - HC:22,6g AGS:0,9g - A3u3ares:6,0g - Sal:0,2g |
| CRECHE | Hamb3rguer de Aves* Grelhado com Arroz de Cenoura | 312,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:9,1g - HC:19,9g AGS:3,5g - A3u3ares:3,6g - Sal:0,4g |
| PRATO 13-23 CICLOS | Hamb3rguer de Aves* Grelhado com Arroz de Ervilhas | 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - A3u3ares:3,6g - Sal:0,9g |
| DIETA | Hamb3rguer de Aves* Grelhado com Arroz de Cenoura | 466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - A3u3ares:3,6g - Sal:0,9g |
| PR3-ESCOLAR | Hamb3rguer de Aves* Grelhado com Arroz de Ervilhas | 355,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:5,3g - A3u3ares:3,6g - Sal:0,6g |
| SOBREMESA | Fruta da 3poca | 57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - A3u3ares:12,4g - Sal:0,0g |

TER3A-FEIRA

| | | |
|---------------------------|--|--|
| SOPA | Feij3o Verde | 165,0Kcal - Prot:4,2g - Lip:5,2g - HC:25,3g AGS:0,9g - A3u3ares: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 - A3u3ares:3,7g - Sal:0,4g |
| PRATO 13-23 CICLOS | Douradinhos* no Forno com Arroz Alegre | 522,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,8g - HC:39,3g AGS:10,4g - A3u3ares: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 - A3u3ares:3,7g - Sal:0,9g |
| PR3-ESCOLAR | Douradinhos* no Forno com Arroz Alegre | 363,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:15,3g - HC:25,7g AGS:9,6g - A3u3ares:1,1g - Sal:0,8g |
| SOBREMESA | Fruta da 3poca | 99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - A3u3ares:17,8g - Sal:0,0g |

QUARTA-FEIRA

| | | |
|---------------------------|--------------------|---|
| SOPA | Agri3o | 134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:1,0g - A3u3ares:5,1g - Sal:0,2g |
| CRECHE | Massinha de Frango | 322,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,4g |
| PRATO 13-23 CICLOS | Massinha de Frango | 520,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,9g |
| DIETA | Massinha de Frango | 425,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - A3u3ares:1,1g - Sal:0,9g |
| PR3-ESCOLAR | Massinha de Frango | 374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - A3u3ares:1,1g - Sal:0,8g |
| SOBREMESA | Fruta da 3poca | 47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - A3u3ares: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 - A3u3ares:6,2g - Sal:0,2g |
| CRECHE | Filetes de Pescada Estufados ao Natural com Batata e Legumes | 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - A3u3ares:3,7g - Sal:0,4g |
| PRATO 13-23 CICLOS | Filetes de Pescada Estufados com Batata e Legumes | 587,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:25,3g - HC:43,0g AGS:11,3g - A3u3ares:6,2g - Sal:0,9g |
| DIETA | Filetes de Pescada Estufados ao Natural com Batata e Legumes | 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - A3u3ares:3,7g - Sal:0,9g |
| PR3-ESCOLAR | Filetes de Pescada Estufados com Batata e Legumes | 355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - A3u3ares:3,7g - Sal:0,5g |
| SOBREMESA | Gelatina* | 84,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - A3u3ares:0,0g - Sal:0,0g |

SEXTA-FEIRA

| | | |
|---------------------------|---|--|
| SOPA | Feij3o com Lombardo | 150,0Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,4g - HC:18,9g AGS:4,4g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,2g |
| CRECHE | Perna de Peru Estufada Simples com Massa e Salada | 354,6Kcal - Prot:12,2g - Lip:11,2g - HC:24,0g AGS:4,4g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,5g |
| PRATO 13-23 CICLOS | Perna de Peru Estufada com Massa e Salada | 520,3Kcal - Prot:20,2g - Lip:19,1g - HC:39,0g AGS:10,3g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,9g |
| DIETA | Perna de Peru Estufada Simples com Massa e Salada | 498,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,6g - HC:39,6g AGS:4,4g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,8g |
| PR3-ESCOLAR | Perna de Peru Estufada Simples com Massa e Salada | 398,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:13,6g - HC:29,6g AGS:6,9g - A3u3ares:2,9g - Sal:0,9g |
| SOBREMESA | Fruta da 3poca | 99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - A3u3ares:17,8g - Sal:0,0g |

*Estes produtos poder3o ver a sua lista de alerg3nios revista devido a altera33es de ficha t3cnica e/ou de fornecedor

Esta ementa poder3 ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refei33es s3o acompanhadas com p3o, devemos ter em considera33o a presen3a do alerg3nio gl3ten (3 exce33o das dietas sem gl3ten)

1 GLUTEN
2 L3CTOS

3

5 MOLUSCOS
6 CRUST3CEOS

7 AMENDOINS
8 FRUTOS DE CASCA R3A

9

11

12 MOSTARDA
13 APO

15 TREM3OÇOS
16 ENOFRE E SULFITOS

Lu3s Viegas
CEO N.3.134102