



Ementa Semanal 3

De __/__/__ a __/__/__

ACADEMIA LUÍSA TODI

serunion
educa

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Sopa de Grão	¹⁴ 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g ^{1 2 3 4}
CRECHE	Paloco à Gomes de Sá com Salada	312,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:9,1g - HC:19,9g AGS:3,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,4g ^{1 2 3 4}
PRATO 1º-2º CICLOS	Paloco à Gomes de Sá com Salada	566,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,3g - HC:41,7g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g ^{1 2 3 4}
DIETA	Paloco à Gomes de Sá com Salada	466,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,1g - HC:44,9g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g ^{1 2 3 4}
PRÉ-ESCOLAR	Paloco à Gomes de Sá com Salada	397,0Kcal - Prot:15,9g - Lip:14,6g - HC:33,4g AGS:5,5g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g ^{1 2 3 4}
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	Sopa de Brócolos e Cenoura	¹⁴ 138,0Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,1g - HC:19,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g ^{1 2 3 6 9 14}
CRECHE	Esparguete à Bolonhesa com Cenoura Ripada	321,0Kcal - Prot:11,3g - Lip:10,2g - HC:20,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g ^{1 2 3 6 9 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Esparguete à Bolonhesa com Cenoura Ripada	545,0Kcal - Prot:18,9g - Lip:22,9g - HC:48,7g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:1,0g ^{1 14}
DIETA	Perna de Frango Cozida com Esparguete e Legumes	496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g ^{1 2 3 6 9 14}
PRÉ-ESCOLAR	Esparguete a Bolonhesa com Cenoura Ripada	366,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:12,2g - HC:25,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,7g ^{1 2 3 6 9 14}
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	Sopa de Couve-Coração	¹⁴ 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g ^{4 14}
CRECHE	Pescada Assada de Cebolada com Arroz de Cenoura e Salada	265,9Kcal - Prot:12,0g - Lip:10,5g - HC:22,1g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,4g ^{4 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Pescada Assada de Cebolada com Arroz de Cenoura e Salada	524,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:26,4g - HC:42,6g AGS:8,0g - Açúcares:5,1g - Sal:1,0g ^{4 14}
DIETA	Pescada Assada com Arroz de Cenoura e Salada	422,0Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,5g - HC:42,1g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,9g ^{4 14}
PRÉ-ESCOLAR	Pescada Assada de Cebolada com Arroz de Cenoura e Salada	314,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:22,7g - HC:24,6g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,7g ^{4 14}
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	Sopa de Courgette com Hortaliça	¹⁴ 151,0Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g ^{1 2 3 6 9 14}
CRECHE	Jardineira de Frango (desfiado) com Ervilhas, e Cenoura Cozida	312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g ^{1 2 3 6 9 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Jardineira de Frango com Ervilhas, e Cenoura Cozida	445,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:10,3g - HC:40,5g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g ¹⁴
DIETA	Jardineira de Frango (simples) com Ervilhas, e Cenoura Cozida	476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g ^{1 2 3 6 9 14}
PRÉ-ESCOLAR	Jardineira de Frango (desfiado) com Ervilhas, e Cenoura Cozida	378,4Kcal - Prot:15,0g - Lip:11,7g - HC:22,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,7g ^{1 2 3 6 9 14}
SOBREMESA	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		
SOPA	Sopa de Feijão Verde	¹⁴ 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1 - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g ^{4 14}
CRECHE	Red-Fish Assado (desfiado) com Batata Corada e Salada	314,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g ^{4 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Red-Fish Assado com Batata Corada e Salada	514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g ^{4 14}
DIETA	Red-fish Cozido com Batata Corada e Salada	421,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g ^{4 14}
PRÉ-ESCOLAR	Red-Fish Assado (desfiado) com Batata Corada e Salada	374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,8g ^{4 14}
SOBREMESA	Doce*	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 MOLUSCOS
⁶ CRUSTÁCEOS

⁷ AMENDOINS
⁸ FRUTOS DE CASCA RUJA

⁹ SOJA
¹⁰ SÉSAMO

¹¹
¹²

MOSTARDA
APO

¹³ TRENÓÇOS
¹⁴ ENXOFRE E SULFITOS

Francisca Alves Viegas
COORD. NUTRICION