



Ementa Semanal 2

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

ACADEMIA LUÍSA TODI



ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Sopa Lombardo	160,0Kcal - Prot:7,0g - Lip:5,1g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Bife de Frango com Lacinhos e Legumes Salteados	321,0Kcal - Prot:11,3g - Lip:10,2g - HC:20,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Bife de Frango com Lacinhos e Legumes Salteados	496,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:23,5g - HC:38,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:2,9g
DIETA	Bife de Frango com Lacinhos e Legumes Cozidos	496,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:23,5g - HC:38,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:2,9g
PRÉ-ESCOLAR	Bife de Frango com Lacinhos e Legumes Salteados	366,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:12,2g - HC:25,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,7g
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 Grão com Espinafres	134,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,0g - HC:19,4g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Abrótea (desfiada) no Forno com Arroz Alegre e Salada	347,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:12,3g - HC:22,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Abrótea Assada (à posta) no Forno com Arroz Alegre e Salada	542,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
DIETA	Abrótea Assada com Arroz Branco e Salada	514,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Abrótea Assada (desfiada) no Forno com Arroz Alegre e Salada	398,6Kcal - Prot:15,9g - Lip:13,3g - HC:26,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
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	Canja de Galinha com Massinhas	161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,3g
CRECHE	Perna de Perú Estufada (desfiada) com Espirais e Couve-Flor	354,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Perna de Perú Estufada com Espirais e Couve-Flor	502,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,3g - HC:35,1g AGS:7,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
DIETA	Perna de Perú Estufada simples com Espirais e Couve-Flor	354,3Kcal - Prot:13,3g - Lip:11,9g - HC:19,7g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,5g
PRÉ-ESCOLAR	Perna de Perú Estufada (desfiada) com Espirais e Couve-Flor	347,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,3g - HC:39,4g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,9g
SOBREMESA	Fruta da Época	84,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - Açúcares:0,0g - Sal:0,0g
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Sopa de Brócolos	151,0Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,1g - HC:22,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Filetes de Pescada (desfiados) Assados no Forno com Arroz Coentros e Salada	387,6Kcal - Prot:17,6g - Lip:10,3g - HC:26,9g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Filetes de Pescada Assados no Forno com Arroz Coentros e Salada	512,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,3g - HC:40,9g AGS:12,0g - Açúcares:3,7g - Sal:1,0g
DIETA	Filetes de Pescada Assados no Forno com Arroz Coentros e Salada	367,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:12,3g - HC:26,5g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Filetes de Pescada Assados no Forno com Arroz Coentros e Salada	422,3Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,7g - HC:29,5g AGS:9,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
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 Cenoura	139,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,3g - HC:18,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Hambúrguer de Aves no Forno com Esparguete e Salada	312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Hambúrguer de Aves no Forno com Esparguete e Salada	522,0Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,8g - HC:39,3g AGS:10,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Hambúrguer de Aves no Forno com Esparguete e Salada	476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Hambúrguer de Aves no Forno com Esparguete e Salada	363,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:15,3g - HC:25,7g AGS:9,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,8g
SOBREMESA	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)

GLÚTEN
 LÁCTEOS

OVO
PESCADO

MOLUSCOS
 CRUSTÁCEOS

AMENDOINS
 FRUTOS DE CASCA RUJA

SOJA
 SÊSAMO

MOSTARDA
APPO

TRÊMÇOOS
 ENXOFRE E SULFITOS

Receitas: Alana Mendes
Lúcia - Nutricionista