



Ementa Semanal 4

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

ACADEMIA LUÍSA TODI

serunion educa

ALMOCO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Canja de Galinha com Hortelã	1 14 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Almôndegas de Aves Estufadas com Puré de Batata e Feijão Verde Cozido	1 2 3 8 9 14 321,0Kcal - Prot:11,3g - Lip:10,2g - HC:20,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Almôndegas de Aves Estufadas com Puré de Batata e Feijão Verde Cozido	1 2 3 8 9 14 546,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,9g - HC:40,2g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Almôndegas de Aves no Forno com Batata Cozida e Feijão Verde Cozido	1 2 3 8 9 14 496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Almôndegas de Aves Estufadas com Puré de Batata e Feijão Verde Cozido	1 2 3 8 9 14 366,3Kcal - 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 Cenoura e Feijão Verde	14 164,0Kcal - Prot:4,4g - Lip:5,4g - HC:22,0g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Arroz de Pescada com Salada	4 14 314,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Arroz de Pota com Coentros e Salada	4 5 14 514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada Cozida com Massa Cotovelinhos e Macedónia de Legumes	1 4 14 421,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Arroz de Pota com Coentros e Salada	4 5 14 374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - 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
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Sopa de Couve Flor	1 14 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Lombo de Porco Assado (desfiado) com Esparguete e Legumes (macedónia de legumes)	1 14 325,0Kcal - Prot:12,1g - Lip:9,7g - HC:23,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Lombo de Porco Assado com Esparguete e Legumes (macedónia de legumes)	1 14 457,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:12,7g - HC:40,1g AGS:10,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
DIETA	Lombo de Porco Assado com Esparguete e Legumes (macedónia de legumes)	1 14 411,0Kcal - Prot:17,5g - Lip:12,3g - HC:39,0g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
PRÉ-ESCOLAR	Lombo de Porco Assado (desfiado) com Esparguete e Legumes (macedónia de legumes)	1 14 384,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:12,0g - HC:28,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g
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 Couve Coração	14 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Lasanha de Atum e Cenoura	1 2 3 4 8 9 14 400Kcal - Prot:13,5g - Lip:12,3g - HC:22,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Lasanha de Atum e Cenoura	1 2 3 4 8 9 14 502Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
DIETA	Pescada Cozida com Batata e Cenoura Cozida	4 308Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Lasanha de Atum e Cenoura	1 2 3 4 8 9 14 380Kcal - Prot:13g - Lip:12g - HC:26,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
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 Encarnado com Nabijas	14 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Frango Corado no Forno com Arroz Branco e Salada	14 312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g
PRATO 1º-2º CICLOS	Frango Corado no Forno com Batata-Frita e Salada	14 463,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,2g - HC:47,6g AGS:11,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Frango Corado no Forno com Arroz Branco e Salada	14 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Frango Corado no Forno com Batata-Frita e Salada	14 355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
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 alérgenos 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 alérgeno 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 SOJA
10 SÉSAMO

11
12

13 MOSTARDA
14 APO

15 TREMOÇOS
16 ENXOFRE E SULFITOS

Luísa Alves
COORD. NUTRIÇÃO