



Ementa Semanal 1

De __/__/__ a __/__/__
ACADEMIA LUÍSA TODI

serunion
Educa

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Sopa de Nabiça	¹⁴ 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g ^{1 2 3 4}
CRECHE	Saladinha de Batata, Cenoura, Atum e Ovo Cozido	321,0Kcal - Prot:11,3g - Lip:10,2g - HC:20,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g ^{1 2 3 4}
PRATO 1º-2º CICLOS	Salada de Feijão Frade com Atum e Ovo Cozido e Cenoura	546,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,9g - HC:40,2g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g ^{1 2 3 4}
DIETA	Salada de Batata Cozida com Atum e Ovo Cozido e Cenoura	496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g ^{1 2 3 4}
PRÉ-ESCOLAR	Salada de Feijão Frade com Atum e Ovo Cozido e Cenoura	366,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:12,2g - HC:25,0g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,7g ^{1 2 3 4}
SOBREMESA	Fruta da Época	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Sopa de Abóbora com Lombardo	¹⁴ 164,0Kcal - Prot:4,4g - Lip:5,4g - HC:22,0g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g ^{1 14}
CRECHE	Vitela Estufada com Massa Macarronete e Macedónia	314,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,0g - HC:21,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,4g ^{1 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Vitela Estufada com Massa Macarronete e Macedónia	514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g ^{1 14}
DIETA	Vitela Estufada Simples com Massa Macarronete e Macedónia	421,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g ^{1 14}
PRÉ-ESCOLAR	Vitela Estufada com Massa Macarronete e Macedónia	374,0Kcal - Prot:15,7g - Lip:13,9g - HC:25,3g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,8g ^{1 14}
SOBREMESA	Fruta da Época	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Agrião com massinhas	^{1 14} 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g ^{4 14}
CRECHE	Filete de Alabote no Forno com Aromáticas (desfiado) com Arroz de Ervilhas e Salada	390Kcal - Prot:12,1g - Lip:9,7g - HC:23,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g ^{4 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Filete de Alabote no Forno com Aromáticas com Arroz de Ervilhas e Salada	463Kcal - Prot:18,6g - Lip:12,7g - HC:40,1g AGS:10,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g ^{4 14}
DIETA	Filete de Alabote no Forno com Aromáticas com Arroz de Ervilhas e Salada	420Kcal - Prot:17,5g - Lip:12,3g - HC:39,0g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g ^{4 14}
PRÉ-ESCOLAR	Filete de Alabote no Forno com Aromáticas (desfiado) com Arroz de Ervilhas e Salada	397Kcal - Prot:15,9g - Lip:12,0g - HC:28,1g AGS:4,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g ^{4 14}
SOBREMESA	Fruta da Época	
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Sopa de Feijão Encarnado	¹⁴ 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g ^{1 2 3 8 9 14}
CRECHE	Jardineira de Frango e Brócolos Cozidos	350Kcal - Prot:15g - Lip:12,3g - HC:35g AGS:6,0g - Açúcares:3g - Sal:0,5g ^{1 2 3 8 9 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Jardineira de Frango e Brócolos Cozidos	400Kcal - Prot:15g - Lip:12,3g - HC:35g AGS:6,0g - Açúcares:3g - Sal:0,5g ¹⁴
DIETA	Frango Cozido com Batata Cozida e Brócolos Cozidos	514,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g ^{1 2 3 8 9 14}
PRÉ-ESCOLAR	Jardineira de Frango e Brócolos Cozidos	315Kcal - Prot:15g - Lip:12,3g - HC:35g AGS:6,0g - Açúcares:3g - Sal:0,5g ^{1 2 3 8 9 14}
SOBREMESA	Fruta da Época	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Alho Francês	¹⁴ 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g ^{1 2 3 4 5 6 8 9 11 14}
CRECHE	Massinha de Peixe (Pescada) com Cenoura	312,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:10,6g - HC:21,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,4g ^{1 2 3 4 5 6 8 9 11 14}
PRATO 1º-2º CICLOS	Massinha de Peixe (Pescada) com Cenoura	463,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,2g - HC:47,6g AGS:11,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g ^{1 4 14}
DIETA	Massinha de Peixe Simples (Pescada) com Cenoura	476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g ^{1 2 3 4 5 6 8 9 11 14}
PRÉ-ESCOLAR	Massinha de Peixe (Pescada) com Cenoura	355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g ^{1 2 3 4 5 6 8 9 11 14}
SOBREMESA	Doce*	

*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 OVO
⁴ PESCADO

⁵ MOLUSCOS
⁶ CRUSTÁCEOS

⁷ AMENDOINS
⁸ FRUTOS DE CASCA RUA

⁹ SOJA
¹⁰ SÉSAMO

¹¹ MOSTARDA
¹² APO

¹³ TREMOÇOS
¹⁴ ENXOFRE E SULFITOS

Luísa Alves Viegas
C.C.O. Nº 1310102