



Ementa Semanal 5

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

ACADEMIA LUÍSA TODI



ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	¹⁴ 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g
CRECHE	Pescada Estufada (desfiada) com Arroz Branco e Salada	⁴ 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	Douradinhos no Forno com Arroz de Feijão e Salada	¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁸ ⁹ ¹¹ ¹⁴ 546,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:13,9g - HC:40,2g AGS:7,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada Estufada com Arroz Branco e Salada	⁴ ¹⁴ 496,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:11,5g - HC:40,6g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Douradinhos no Forno com Arroz de Feijão e Salada	¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁸ ⁹ ¹¹ 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	Nabiças	¹⁴ 164,0Kcal - Prot:4,4g - Lip:5,4g - HC:22,0g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
CRECHE	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Legumes	¹ 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	Bifanas Estufadas de Tomatada com Esparguete e Salada	¹ ¹⁴ 514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,0g - HC:44,5g AGS:7,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,9g
DIETA	Bifana Grelhada com Esparguete e Salada	¹ ¹⁴ 421,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:12,6g - HC:34,5g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Bifanas Estufadas de Tomatada com Esparguete e Salada	¹ 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 Hortalíça	¹⁴ 147,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,0g - HC:22,3g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,2g
CRECHE	Meia Desfeita de Abrótea (grão de bico e ovo cozido) com Salada	⁴ 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	Meia Desfeita de Abrótea (grão de bico e ovo cozido) com Salada	⁴ ¹⁴ 457,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:12,7g - HC:40,1g AGS:10,0g - Açúcares:5,1g - Sal:0,9g
DIETA	Abrótea Assada com Coentros com Batata Corada e Legumes	⁴ ¹⁴ 411,0Kcal - Prot:17,5g - Lip:12,3g - HC:39,0g AGS:2,5g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
PRÉ-ESCOLAR	Abrótea Assada com Coentros com Batata Corada e Legumes	⁴ 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	Canja com Massinhas	¹ ¹⁴ 161,0Kcal - Prot:6,6g - Lip:4,0g - HC:24,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,2g
CRECHE	Massada de Frango com Brócolos	¹ ¹⁴ 347,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:12,3g - HC:22,3g AGS:6,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
PRATO 1º-2º CICLOS	Massada de Frango com Brócolos	¹ ¹⁴ 542,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:15,6g - HC:41,9g AGS:4,3g - Açúcares:6,2g - Sal:0,8g
DIETA	Frango Cozido com Massa Esparguete e Brócolos	¹ ¹⁴ 514,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:35,6g - HC:40,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,8g
PRÉ-ESCOLAR	Massada de Frango com Brócolos	¹ ¹⁴ 398,6Kcal - Prot:15,9g - Lip:13,3g - 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 Espinafres	¹⁴ 146,0Kcal - Prot:3,1g - Lip:5,1g - HC:21,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,2g
CRECHE	Empadão (puré) de Pescada com Cenoura Ripada e Salada	¹ ² ³ ⁴ ⁸ ⁹ 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	Empadão (puré) de Pescada com Cenoura Ripada e Salada	¹ ² ³ ⁴ ⁸ ⁹ ¹⁴ 463,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,2g - HC:47,6g AGS:11,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,9g
DIETA	Pescada Cozida com Batata Cozida e Macedónia de Legumes	⁴ ¹⁴ 476,0Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,6g - HC:36,8g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,9g
PRÉ-ESCOLAR	Empadão (puré) de Pescada com Cenoura Ripada e Salada	¹ ² ³ ⁴ ⁸ ⁹ ¹⁴ 355,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:12,8g - HC:25,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,7g - Sal:0,5g
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 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 MOLUSCOS
⁶ CRUSTÁCEOS

⁷ AMENDOINS
⁸ FRUTOS DE CASCA RUJA

⁹ SOJA
¹⁰ SÊSAMO

¹¹
¹²

MOSTARDA
APOIO

¹³ TREMOÇOS
¹⁴ ENXOFRE E SULFITOS

Luísa Alves
CEO, NUTRICIONISTA