

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

01 A 05 DE

AGOSTO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

SOPA | CREME DE ALFACE

PRATO | DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS 

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO VERDE

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,1	14,3	1,4	83
19,2	39,0	12,8	355
13,4	12,9	7,3	182

TERÇA – FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | ESPETADAS FRANGO NO FORNO COM MASSA FUSILLI TRICOLOR E 

SALADA

DIETA | BIFINHO DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

2,9	11,8	1,4	74
29,8	21,6	12,6	322
40,2	21,6	7,8	263

QUARTA – FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA

PRATO | CHILLI DE LEGUMES   

DIETA | CORVINA COZIDA COM MASSA E BRÓCOLOS 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

1,9	13,2	1,0	71
30,5	28,1	6,3	206
28,1	21,6	7,0	265

QUINTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE COUVE FLOR

PRATO | PERCA COZIDA COM BRÓCOLOS E BATATA COZIDA

DIETA | PERCA COZIDA COM BATATA E CENOURA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

3,4	15,1	1,4	76
30,6	28,2	9,9	334
24,6	19,8	5,8	240

SEXTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E CURGETE


PRATO | HAMBÚRGUER GRELHADO COM ESPARGUETE E SALADA 


DIETA | HAMBÚRGUER GRELHADO COM ESPARGUETE 


SOBREMESA | SALADA DE FRUTA


2,3	12,8	1,2	73
15,3	23,6	13,6	284
15,3	23,6	13,6	284


ALERGÉNIOS

 Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;

 Tremço ou produtos à base de tremço

 Soja e produtos à base de soja

 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

 Ovos e produtos à base de ovos

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

08 A 12 DE
AGOSTO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA DE FEIJÃO VERDE

PRATO | EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM E ESPINAFRES

DIETA | ATUM AO NATURAL COM ARROZ E CENOURA COZIDA

SOBREMESA | SALADA DE FRUTAS

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE LEGUMES

PRATO | FRANGO GUIADO COM BATATA E ERVILHAS

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE AGRIÃO

PRATO | PATANISCAS DE VEGETAIS COM MASSA PENNE E SALADA

DIETA | REDFISH COZIDO COM MASSA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE ERVILHAS

PRATO | PESCADA À GOMES DE SÁ

DIETA | PESCADA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE

SOBREMESA | SALADA DE FRUTAS

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO DE FRANCÊS

PRATO | ARROZ DE PERÚ COM SALADA

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA

SOBREMESA | SALADA DE FRUTAS

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes híbridizadas) e produtos à base destes cereais;



Ovos e produtos à base de ovos



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,4	15,7	1,4	91
25,6	12,8	10,9	251
22,8	12,5	9,4	227
3,1	17,2	1,7	98
34,0	28,3	6,7	311
39,3	20,7	7,4	308
2,9	11,6	1,3	72
17,9	18,2	17,1	301
26,2	23,8	8,8	283
4,1	16,9	1,6	100
27,9	19,2	18,5	358
14,8	20,2	7,2	256
2,7	9,3	1,7	63
22,5	12,1	6,9	198
13,0	15,7	13,1	237

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.