

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 07 A 11 DE ABRIL

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura <sup>3</sup>	16,3	14,3	16,7	274
	DIETA	Perca cozida com arroz de cenoura <sup>4</sup>	23,2	12,5	5,9	205
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Rolo de carne no forno com massa fusili tricolor e salada <sup>1</sup>	20,3	29,5	17,0	355
	DIETA	Bife de vitela grelhado com massa fusli tricolor <sup>1</sup>	27,3	21,6	10,6	294
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Arroz à valenciana com salada de tomate <sup>1</sup>	5,1	18,0	5,7	145
	DIETA	Redfish cozido com arroz branco <sup>4</sup>	23,3	11,3	8,5	216
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de grão e espinafres	4,3	13,2	1,6	86
	PRATO	Salmão grelhado com batata doce assada e salada <sup>4</sup>	22,8	29,8	26,1	447
	DIETA	Salmão grelhado com batata e feijão verde <sup>4</sup>	24,0	20,2	26,0	423
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com fiambre <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Perna de peru no forno com arroz de tomate e salada	24,1	13,1	14,8	284
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	22,0	11,2	6,2	189
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com cubo de bolo caseiro de maçã <sup>2,3,5</sup>	11,8	13,3	9,4	310

### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 14 A 18 DE ABRIL

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Lulas estufadas com batata e salada <sup>4</sup>	21,4	17,2	2,3	176
	DIETA	Corvina grelhada com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	27,1	19,8	6,6	249
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Frango de fricassé com arroz de ervilhas e salada <sup>3</sup>	39,2	26,0	13,5	385
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	43,3	21,1	8,0	328
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com arroz puff e fruta <sup>1,2</sup>	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Gratinado de legumes com massa (ervilhas, curgete, pimento, cenoura) <sup>1,2</sup>	15,3	30,4	10,6	282
	DIETA	Abrótea cozida com massa <sup>1,4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Perca aromática no forno com puré de batata doce <sup>4</sup>	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Perca grelhada com batata doce cozida <sup>4</sup>	12,7	12,5	7,2	166
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com compota 100% morango <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	SOPA					
	PRATO					
	DIETA	<b>SEXTA FEIRA SANTA</b>				
	SOBREMESA					
	LANCHE					

### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 21 A 25 DE ABRIL

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada <sup>1,4</sup>	11,3	26,1	6,1	206
	DIETA	Pescada cozida com arroz de cenoura <sup>4</sup>	12,7	12,5	7,2	166
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Cozidinho à Pião Mágico <sup>5,9,10</sup>	33,9	35,9	13,8	406
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	37,6	11,2	7,5	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Pataniscas de vegetais com massa penne e salada <sup>1,2,3</sup>	17,9	18,2	17,1	301
	DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete <sup>1</sup>	15,3	23,6	13,6	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha <sup>1</sup>	12,2	14,1	8,1	180
	PRATO	Empadão de peixe com legumes <sup>2,4</sup>	28,7	25,3	10,7	311
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	SOPA					
	PRATO					
	DIETA	<b>FERIADO</b>				
	SOBREMESA					
	LANCHE					

### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 28 DE ABRIL A 2 DE MAIO

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Salada de atum (batata, feijão verde, milho) <sup>4</sup>	24,9	18,6	9,9	266
	DIETA	Atum ao natural com batata e feijão verde cozido <sup>4</sup>	23,2	19,8	5,0	220
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Cubinhos de peru no forno com ervas aromáticas, arroz de brócolos e salada	25,1	15,3	6,8	223
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura	13	15,7	13,1	236
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Bolonhesa de feijão frade e legumes <sup>1,5,9</sup>	22,1	56,4	7,5	389
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	SOPA	<b>FERIADO</b>				
	PRATO					
	DIETA					
	SOBREMESA					
	LANCHE					
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Carne guisada com esparguete e ervilhas com salada <sup>1</sup>	27,2	31,1	14,3	364
	DIETA	Bife de vaca grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	23,4	21,6	9,4	268
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,8	26,6	3,6	175

### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avellãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;