

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 04 A 08 DE NOVEMBRO



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	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,4}	19,2	39,0	12,8	355
DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ⁴	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 flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA					
SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
PRATO	Massa à lavrador ¹	30	36,7	8,7	352
DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura	40,5	23,8	7,8	273
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA					
SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
PRATO	Ervilhas com ovos escalfados escalfados ^{3,5}	24,9	19,0	17,5	335
DIETA	Abrótea cozida com arroz e brócolos ⁴	28,5	11,9	5,6	213
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA					
SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
PRATO	Pescada à gomes de sã ^{3,4}	21,3	11,5	6,9	196
DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	14,8	20,2	7,2	217
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA					
SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
PRATO	Cubinhos de peru no forno com massa e salada ¹	14,9	18,5	2,0	153
DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	13,7	14,3	13,3	239
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	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.Ovos 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.Amendoins 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 11 A 15 DE NOVEMBRO



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	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura ³	16,3	14,3	16,7	274
DIETA	Salmão grelhado com arroz de cenoura ⁴	21,9	12,5	26,0	373
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,8	23,2	7,8	198
TERÇA-FEIRA					
SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
PRATO	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada mista ¹	19,7	24,4	5,5	227
DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete ¹	20,2	10,8	9,5	211
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com trigo puff e fruta ^{1,2}	11,2	47,7	1,4	254
QUARTA-FEIRA					
SOPA	Sopa de espinafres	2,9	11,8	1,4	74
PRATO	Jardineira vegetariana	12,7	12,5	7,2	166
DIETA	Perca cozida com arroz branco ⁴	23,0	11,2	5,9	199
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA					
SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
PRATO	Redfish com sumo de limão no forno e batata cozida e salada ⁴	24,6	12,7	8,6	228
DIETA	Redfish cozido com batata cozida ⁴	24,7	18,5	8,4	250
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
SEXTA-FEIRA					
SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
PRATO	Vitela estufada com arroz de feijão ^{5,9,10}	15,9	17,0	14,3	266
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de coentros	18,8	8,4	7,7	179
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194

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.Ovos 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.Amendoins 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 18 A 22 DE NOVEMBRO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA					
SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,9	100
PRATO	Bolonhesa de atum com salada ^{1,4}	28,6	25,1	10,2	302
DIETA	Atum ao natural com batata cozida ⁴	24,0	18,5	9,3	256
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA					
SOPA	Sopa de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada ³	30,6	15,2	12,8	299
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	iogurte natural ou de aroma com pão de mistura com corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA					
SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
PRATO	Massa de lacinhos com legumes e lentilhas ¹	10,4	33,5	6,0	240
DIETA	Redfish cozido com massa lacinhos ^{1,4}	25,9	21,6	8,8	273
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA					
SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
PRATO	Bacalhau com broa e espinafres ^{1,3,4,5,8,10,11,12}	34,2	32,8	6,5	329
DIETA	Pescada cozida com batata doce cozida	12,5	28,3	7,1	229
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	iogurte natural ou de aroma com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA					
SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
PRATO	Arroz de pato com salada ^{1,10}	32,4	17,5	16,4	348
DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	22,0	11,2	6,2	189
SOBREMESA	Gelatina	1,7	0,5	0,0	10
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194

Alergênios

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.Ovos 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 25 A 29 DE NOVEMBRO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA					
SOPA	Sopa de grão e nabijas	4,3	13,2	1,6	86
PRATO	Empadão de peixe com legumes ^{2,4}	28,7	25,3	10,7	311
DIETA	Perca grelhada com batata e cenoura cozida ⁴	24,6	19,8	5,8	240
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	iogurte natural com pão de mistura e creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,0	19,9	4,9	156
TERÇA-FEIRA					
SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
PRATO	Massa fusili tricolor gratinada de peru e legumes ^{1,2}	36,3	28,4	12,4	372
DIETA	Bife de peru grelhado com massa fusilli ¹	22,3	21,6	2,5	200
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
QUARTA-FEIRA					
SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
PRATO	Grão à pião ¹	13,1	39,1	7,6	282
DIETA	Bife de frango grelhado com massa cozida ¹	24,6	21,6	6,5	246
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	iogurte natural com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,3	20,3	2,3	152
QUINTA-FEIRA					
SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
PRATO	Lulas estufadas com batata cozida ^{6,7}	21,4	17,2	2,3	176
DIETA	Corvina grelhada com batata cozida ⁴	26,9	18,5	6,6	243
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA					
SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	91
PRATO	Rolo de carne no forno com arroz de brócolos e salada	20,7	21,7	17,0	323
DIETA	Bife de vitela grelhado com arroz de brócolos	22,5	16,0	9,4	239
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com cubo de bolo caseiro de abóbora ^{1,23}	13,2	57,4	18,2	451

Alergênios

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.Ovos 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.Amendãos e produtos à base de amendãos; 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;