

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 03 A 07 DE MARÇO

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	Empadão de arroz com atum, espinafres e salada ⁴	25,6	12,8	10,9	251
	DIETA	Pescada cozida com arroz e feijão verde ⁴	13,4	12,9	7,3	182
	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 nabiças	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Frango assado no forno com massa e salada ¹	30,7	22,9	8,9	296
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ¹	37,6	11,2	7,5	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição 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 ³	23,8	16,8	17,4	322
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura ⁴	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 ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de grão e espinafres	4,3	13,2	1,6	86
	PRATO	Caldeirada de pescada ⁴	14,6	19,9	7,8	208
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	14,1	19,8	7,1	201
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição 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 abóbora	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ¹	22,2	25,3	6,2	247
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ¹	37,6	11,2	7,5	263
	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.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 10 A 14 DE MARÇO

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 cenoura e salada ^{1,4}	9,5	17,9	11,7	221
	DIETA	Redfish cozido com arroz de cenoura ⁴	23,6	13,4	8,5	225
	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	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada mista ¹	31,0	24,4	14,4	346
	DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete ¹	15,3	23,6	13,6	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Arroz de feijão preto com legumes	13,6	26,3	6,8	224
	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	Canja de galinha ¹	12,2	14,1	8,1	180
	PRATO	Perca estufada com puré de batata e cenoura ^{2,4}	23,1	2,6	6,3	168
	DIETA	Perca cozida 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	logurte 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 brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Massa à lavrador ¹	30,0	36,7	8,7	352
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	12,1	4,5	13,9	187
	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

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 17 A 21 DE MARÇO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Arroz de peixe ⁴	25,2	12,4	9,5	237
	DIETA	Pescada cozida com arroz de 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 creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Espetadas de peru no forno com massa e salada mista ¹	25,7	22,8	6,9	258
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde ¹	25,5	23	6,8	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,2}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Jardineira de legumes	13,2	43,5	7,7	299
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura ⁴	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 ^{2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Pescada estufada com molho de tomate e arroz de ervilhas ⁴	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ⁴	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 ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos, massa e salada ¹	35,2	28,0	10,6	350
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ¹	40,5	23,8	7,8	273
	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

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 24 A 28 DE MARÇO

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	Massa fusili tricolor gratinada de atum e legumes com salada ^{1,2,4}	37,0	29,8	15,0	405
	DIETA	Atum ao natural com massa tricolor e cenoura ^{1,4}	25,4	22,9	9,7	284
	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
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Almôndegas com puré de batata e salada ^{1,2}	29,7	37,4	17,9	346
	DIETA	Bife de vitela grelhado com puré de batata ^{1,2}	26,1	18,7	11,9	288
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma 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 abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Chili vegetariano com arroz branco ^{5,9,10}	30,5	28,1	6,3	206
	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	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Salmão no forno com batata doce cozida e salada mista ⁴	21,5	29,8	31,4	489
	DIETA	Salmão grelhado com batata doce cozida ⁴	22,0	30,5	25,9	445
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,4	20,2	3,3	146
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de coentros e salada de alface	16,8	27,4	7,2	247
	DIETA	Febras de cebolada com arroz de coentros	27,6	11,2	10,6	252
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com cubo de bolo caseiro de chocolate ^{1,2,3,5}	13,0	51,8	7,0	323

ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes híbridizadas) 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 31 DE MARÇO A 4 DE ABRIL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL



			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Bacalhau à gomes de sá com salada ^{3,4}	42,9	20,3	16,5	403
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura ⁴	20,4	19,8	4,9	211
	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
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Arroz de pato ^{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	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 coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Massa Siciliana ¹	15,2	45,2	6,3	304
	DIETA	Perca grelhada com massa ⁴	25,6	21,3	6,4	256
	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	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate e salada ^{1,4}	20,2	20,3	10,7	260
	DIETA	Corvina grelhada com arroz branco ⁴	25,5	11,2	6,7	208
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,4	20,2	3,3	146
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Peito de frango no forno com espinafres e queijo com massa e tomate ^{1,2}	34,1	24,2	18,6	403
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa ¹	40,2	21,6	7,8	263
	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.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;