

EMENTA

2,3 ANOS

JJ

1º CICLO

SEMANA 01 A 05
DE ABRIL



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

SEGUNDA – FEIRA

SOPA | SOPA DE JULIANA

PRATO | OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA

DIETA | PERCA COZIDA COM ARROZ DE CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA – FEIRA

SOPA | CREME DE BRÓCOLOS

PRATO | ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRElhADO COM ESPARGUETE

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO FRANCÊS

PRATO | EMPADÃO DE LEGUMES COM SALADA

DIETA | BIFE DE PERÚ GRElhADO COM ARROZ E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA – FEIRA

SOPA | CANJA DE GALINHA

PRATO | MASSADA DE PEIXE

DIETA | PESCADA COZIDA COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA – FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE FLOR

PRATO | GRElhADA MISTA COM ARROZ BRANCO E FEIÃO PRETO

DIETA | BIFE DE PERÚ GRElhADO COM ARROZ E CENOURA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

ALERGÉNIOS



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



Ovos e produtos à base de ovos



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Soja e produtos à base de soja



Tremço ou produtos à base de tremço



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



Peixes e produtos à base de peixe

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,1	17,2	1,7	98
16,3	14,3	16,7	274
23,2	12,5	5,9	205
4,0	11,1	1,7	78
29,9	23	14,2	334
40,2	21,6	7,8	263
2,7	9,3	1,7	63
9,1	26	9,8	228
13	15,7	18	282
12,2	14,2	8,1	180
26,9	22,1	9,8	287
14,1	19,8	7,1	201
3,4	15,1	1,4	76
31,3	17,9	16,2	346
13	15,7	18	281

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA 08 A 12
DE ABRIL



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALFACE

PRATO | DOURADINHOS DE PESCADA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA  

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ E CENOURA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE ERVILHAS

PRATO | HAMBURGUER DE VACA GRELHADO COM ESPARGUETE E SALADA 

DIETA | HAMBURGUER DE VACA GRELHADO COM ESPARGUETE 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | PATANISCAS DE LEGUMES COM PURÉ DE BATATA   

DIETA | REDFISH COZIDO COM BATATA E CENOURA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE LEGUMES

PRATO | MASSA COM SALMÃO, COGUMELOS, MILHO E BRÓCOLOS COM SALADA  

DIETA | SALMÃO GRELHADO COM MASSA E CENOURA  

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E CURGETE

PRATO | ARROZ DE PATO COM SALADA  

DIETA | PEITO DE PATO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

ALERGÉNIOS



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



Ovos e produtos à base de ovos



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Tremço ou produtos à base de tremço



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



Peixes e produtos à base de peixe

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,1	14,3	1,4	83
19,2	39	12,8	355
12,7	12,5	7,2	166
4,1	16,9	1,6	100
22,2	25,3	6,2	247
22,2	25,3	6,2	247
2,9	11,8	1,4	74,0
24,2	42,5	18,9	441
25	20,7	8,4	260
3,1	17,2	1,7	91
27,4	27,3	32,8	518
24,6	23,5	26,5	434
2,3	12,8	1,2	73
32,4	17,5	16,4	348
28,3	3,4	8,7	246

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA 15 A 19
DE ABRIL



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA

PRATO | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE COZIDO 

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE COZIDO 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO

PRATO | ROLO DE CARNE COM ARROZ BRANCO E SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO

QUARTA - FEIRA

SOPA | CREME DE ALFACE


PRATO | GRATINADO DE LEGUMES COM MASSA  

DIETA | CORVINA GRELHADA COM MASSA E CENOURA  

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE GRÃO E NABIÇAS

PRATO | PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE ERVILHAS 

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | CREME DE COENTROS

PRATO | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM BATATA ASSADA E SALADA

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM BATATA ASSADA E SALADA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

ALERGÉNIOS



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



Peixes e produtos à base de peixe



Ovos e produtos à base de ovos



Crustáceos e produtos à base de crustáceos



Moluscos e produtos à base de moluscos



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
2,3	12,0	1,5	73
29,1	20,2	5,3	246
29,1	20,2	5,3	246
3,1	13,0	1,5	80
17,4	17,2	16,5	288
37,6	11,2	7,5	263
3,1	14,3	1,4	83
15,3	30,4	10,6	282
28,4	23,8	7,0	275
4,3	13,2	1,6	86
19,2	18,7	7,8	216
12,7	12,5	7,2	166
1,5	10,1	1,0	57
23,4	18,5	6,1	224
23,4	18,5	6,1	224

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO



SEMANA 22 A 26
DE ABRIL



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA DE AGRIÃO

PRATO | SALADA RUSSA DE ATUM  

DIETA | ATUM AO NATURAL COM BATATA E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE FEIJÃO VERDE

PRATO | PEITO DE FRANGO GRATINADO COM ESPINAFRES, MASSA PENNE E SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA PENNE   

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE CALDO VERDE

PRATO | ARROZ À VALÊNCIANA COM SALADA DE TOMATE 

DIETA | BIFE DE VITELA GRELHADO COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA


QUINTA - FEIRA

FERIADO - 25 DE ABRIL

SEXTA - FEIRA

SOPA | CREME DE LEGUMES

PRATO | BACALHAU COM BROA, ESPINAFRES E SALADA        

DIETA | BACALHAU COZIDO COM BATATA E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

ALERGÉNIOS



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



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Ovos e produtos à base de ovos



Soja e produtos à base de soja



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



Peixes e produtos à base de peixe



Amendoins e produtos à base de amendoins



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
2,9	11,6	1,3	72
36,2	23,1	15,69	381
24,2	19,8	9,3	262
3,4	15,7	1,4	91
34,1	24,2	18,6	403
40,2	21,6	7,8	263
3,7	12,8	1,2	78
5,1	18,0	5,7	145
24,7	11,2	10,3	237
3,1	17,2	1,7	91
34,2	32,8	6,5	329
20,4	19,8	4,9	211

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA 29 DE
ABRIL A 03 DE
MAIO



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE BRÓCOLOS

PRATO | CORVINA NO FORNO COM BATATA COZIDA E SALADA 

DIETA | CORVINA GRELHADA COM BATATA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO FRANCÊS

PRATO | LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E SALADA 

DIETA | FEIRA GRELHADA COM MASSA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE FLOR

PRATO | ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS E ARROZ BRANCO 

DIETA | PERCA GRELHADA COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALFACE

PRATO | LULAS ESTUFADAS COM BATATA E SALADA   

DIETA | PESCADA COZIDA COM BATATA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | PERNA DE PERÚ NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ BRANCO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
4,0	11,1	1,7	78
27,4	12,8	7,1	227
26,9	18,5	6,6	243
2,7	9,3	1,7	63
34,4	23,5	13,6	357
30,2	21,6	10,9	309
3,4	15,1	1,4	76
24,9	19,0	17,5	335
23,3	11,2	8,5	215
3,1	14,3	1,4	83
21,4	17,2	2,3	176
13,9	18,5	7,1	196
2,9	11,8	1,4	74,0
24,1	13,1	14,8	284
22,0	11,2	6,2	189

ALERGÉNIOS



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



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Ovos e produtos à base de ovos



Soja e produtos à base de soja



Crustáceos e produtos à base de crustáceos



Moluscos e produtos à base de moluscos



Peixes e produtos à base de peixe

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.