

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 03 A 07 DE FEVEREIRO

## 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	Massada de peixe <sup>1,4</sup>	26,9	22,1	9,8	287
	DIETA	Pescada cozida com massinhas e cenoura <sup>1,4</sup>	15,3	22,6	7,7	223
	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 espinafres	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Bife de alcatra grelhado com arroz primavera	24,9	23,0	14,2	321
	DIETA	Bife de vaca grelhado com arroz branco de cenoura	21,0	12,5	9,1	217
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte 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 coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Empadão de legumes <sup>2</sup>	9,1	26	9,8	228
	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	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Pescada estufada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Pescada cozida com arroz e feijão verde <sup>4</sup>	13,4	12,9	7,3	182
	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 cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Frango guisado com massa lacinhos e salada <sup>1</sup>	30,7	25,1	6,8	286
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	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 <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,8	26,6	3,6	175

### ALERGÊNIOS

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 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 semente

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 10 A 14 DE FEVEREIRO

## 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 massa e salada <sup>1,4</sup>	13,3	37,9	12,6	325
	DIETA	Redfish cozido com massa e cenoura <sup>1,4</sup>	26,2	23,8	8,8	283
	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	Vitela estufada com curgete cenoura e batata	22,2	18,6	11,6	269
	DIETA	Bife de vaca grelhado com batata e cenoura	26,3	19,8	10,2	278
	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	Arroz xau xau vegetariano <sup>3</sup>	19,8	27,2	12,3	301
	DIETA	Abrótea cozida com arroz e brócolos <sup>4</sup>	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 <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	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	28,6	20,8	18,8	369
	DIETA	Pescada com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	14,1	19,8	7,1	201
	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	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto <sup>5,9,10</sup>	31,3	17,9	16,2	346
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura	13	15,7	18	282
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194

### 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 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 semente

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 17 A 21 DE FEVEREIRO

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de feijão encarnado <sup>5,9</sup>	3,7	12,8	1,2	78
	PRATO	Meia desfeita de atum grão de bico, batata e cenoura <sup>4</sup>	29,3	29,2	6,7	298
	DIETA	Atum ao natural com batata cozida e cenoura	24,2	19,8	9,3	262
	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 cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Frango de fricassé com arroz de ervilhas	39,2	26,0	13,5	385
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	43,3	21,1	8	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	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Gratinado de legumes com massa <sup>1</sup>	23,8	16,8	17,4	322
	DIETA	Perca grelhada com massa <sup>1</sup>	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 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	Bacalhau com molho de couve flor <sup>2,4</sup>	38,7	38,2	11,7	414
	DIETA	Posta de bacalhau cozida com batata cozida <sup>4</sup>	20,2	18,5	4,9	205
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com comporta 100% pêssego <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Cozidinho à pião <sup>5,9,10</sup>	33,9	35,9	13,8	406
	DIETA	Febra de porco grelhada com arroz branco	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 queijo creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	9,2	23,5	6,2	188

### 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 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 semente

# EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 24 A 28 DE FEVEREIRO

## 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	Abrótea aromática no forno com batata doce <sup>4</sup>	27,8	26,9	5,2	268
	DIETA	Abrótea cozida com batata doce cozida <sup>4</sup>	26,8	28,3	5,1	268
	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
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	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	Iogurte natural s/adição de açúcar com flocos de cevada e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Massa lacinhos com legumes e lentilhas <sup>1</sup>	15,3	30,4	10,6	282
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa lacinhos <sup>1</sup>	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 creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	9,2	23,5	6,2	188
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Lulas estufadas com batata e cenoura <sup>4,6,7</sup>	21,4	17,2	2,3	176
	DIETA	Redfish cozido com batata e cenoura <sup>4</sup>	25,0	20,7	8,4	260
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com creme vegetal, <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,0	19,9	4,9	156
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Escalopes de porco grelhados com esparguete e salada <sup>1</sup>	30,5	23,3	12,9	334
	DIETA	Escalopes de porco grelhados com esparguete <sup>1</sup>	30,2	21,6	10,9	309
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com cubo de bolo caseiro de iogurte com sementes de papoila <sup>1,2,3</sup>	13,8	52,8	7,1	329

### ALERGÊNIOS

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 crustáceos; 8. Amendoins e produtos à base de amendoins; 9. Tremeço ou produtos à base de tremeço; 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 semente