

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

06 A 10 DE

MARÇO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

SOPA | CREME DE LEGUMES

PRATO | DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS  

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,1	17,2	1,7	98
19,2	39,0	12,8	355
18,2	21,1	7,7	226

TERÇA – FEIRA

SOPA | SOPA DE AGRIÃO

PRATO | ESPARGUETE À BOLONHESA 

DIETA | HAMBURGUER GRELHADO COM ESPARGUETE E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

2,9	11,6	1,3	72
29,9	23,0	14,2	334
15,5	24,9	13,6	290

QUARTA – FEIRA

SOPA | CREME DE COENTROS

PRATO | EMPADÃO DE LEGUMES 

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E CENOURA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

1,5	10,1	1,0	57
9,1	26,0	9,8	228
28,4	19,8	5,1	240

QUINTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE COUVE LOMBARDA

PRATO | LULAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA 

DIETA | REDFISH COZIDO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO VERDE COZIDO 


SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

3,0	12,0	1,2	73
22,3	15,1	6,3	207
24,2	12,9	8,6	236

SEXTA – FEIRA

SOPA | CREME DE FEIJÃO VERDE

PRATO | STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS E MASSA (MOLHO DE LEITE)  

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM FUSILLI TRICOLOR E CENOURA RALADA 

SOBREMESA | SALADA DE FRUTA

3,4	15,7	1,4	91
28,6	26,5	8,5	299
12,0	4,6	13,0	188

ALERGÉNIOS



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



Tremço ou produtos à base de tremço



Soja e produtos à base de soja



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Ovos e produtos à base de ovos



Peixes e produtos à base de peixe

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

13 A 17 DE

MARÇO



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA

PRATO | SALADA FRIA DE FEIJÃO FRADE, OVO COZIDO, ATUM E TOMATE

DIETA | ATUM AO NATURAL COM BATATA E CENOURA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | SOPA DE BRÓCOLOS

PRATO | FRANGO GUIADO COM PURÉ DE BATATA E SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA E CENOURA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | CREME DE ALFACE

PRATO | MASSA DE VERDES COM OVO

DIETA | CORVINA COZIDA COM MASSA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CANJA DE GALINHA

PRATO | BACALHAU ESPIRITUAL COM SALADA

DIETA | BACALHAU COZIDO COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO FRANCÊS

PRATO | FEBRAS DE CEBOLADA COM ARROZ DE COENTROS E SALADA

DIETA | FEBRA GRELHADA COM ARROZ DE COENTROS

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



Tremoço ou produtos à base de tremoço



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)
1,9	13,2	1,0	71
33,8	19,9	14,7	329
24,2	19,8	9,3	262
4,0	11,1	1,7	78
32,8	27,4	9,5	327
39,3	20,7	7,4	308
3,1	14,3	1,4	83
18,1	27,5	12,9	301
28,4	23,8	7,0	275
12,2	14,2	8,1	180
29,3	46,6	7,7	386
20,4	19,8	4,9	211
2,7	9,3	1,7	63
16,8	27,4	7,2	247
27,6	11,2	10,6	252

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

20 A 24 DE

MARÇO



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE ABÓBORA E NABO

PRATO | OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA 

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA – FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | JARDINEIRA COM SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA DOCE COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA – FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE FLOR

PRATO | BOLONHESA DE FEIJÃO FRADE   

DIETA | PERCA COZIDA COM MASSA E CENOURA COZIDA  

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE FEIJÃO VERDE

PRATO | REDFISH COZIDO COM ARROZ DE BRÓCOLOS 

DIETA | REDFISH COZIDO COM ARROZ DE BRÓCOLOS 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA – FEIRA

SOPA | CREME DE ERVILHAS

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



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Ovos e produtos à base de ovos



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)
2,3	12	1,5	73
16,3	14,3	16,7	274
12,7	12,5	7,2	166
2,9	11,8	1,4	74
27,5	23,1	6,5	263
37,6	28,3	7,4	331
3,4	15,1	1,4	76
22,1	59,4	7,5	389
25,8	22,9	6,2	262
3,4	15,7	1,4	91
25,2	12,7	8,9	233
25,2	12,7	8,9	233
4,1	16,9	1,6	100
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

27 A 31 DE

MARÇO




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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO  

PRATO | SOLHA FRITA COM ARROZ DE TOMATE E SALADA  

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM ARROZ BRANCO E CENOURA RALADA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE LEGUMES

PRATO | ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE E SALADA MISTA 

DIETA | BIFE DE VACA GRELHADO COM MASSA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E CURGETE

PRATO | FRICASSÉ DE LEGUMES COM ARROZ BRANCO 

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE ALHO FRANCÊS

PRATO | PERCA ESTUFADA COM BATATA E SALADA 

DIETA | PERCA COZIDA COM BATATA E CENOURA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE CHUCHU

PRATO | MASSA LAVRADOR 

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA 

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



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Ovos e produtos à base de ovos



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)
3,7	12,8	1,2	78
20,2	20,3	10,7	260
27,0	12,5	5,2	205
3,1	17,2	1,7	98
19,7	39,4	19,1	410
23,4	21,6	9,4	268
2,3	12,8	1,2	73
4,6	15,9	9,8	172
12,7	12,5	7,2	166
2,7	9,3	1,7	63
30,6	28,2	9,9	334
24,6	19,8	5,8	240
2,5	13,1	1,3	74
30,0	36,7	8,7	352
40,2	21,6	7,8	263

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.