

EMENTA SEMANAL 1 - PRÉ-ESCOLAR/CATL

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	49	0,63	0,08	8,63	2,78	1,25	2,01	0,16
	Prato	127	1,88	0,32	19,3	1,78	7,40	1,42	0,16
	Dieta	213	4,55	0,71	31,81	0,53	10,49	1,17	0,33
	Sobremesa								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa	42	0,49	0,07	7,01	2,18	1,42	2,07	0,15
	Prato	61	1,79	0,62	7,11	2,37	3,55	1,27	0,13
	Dieta	96	2,64	0,37	12,08	1,07	5,30	1,18	0,21
	Sobremesa								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa	49	0,63	0,08	8,59	2,78	1,26	2,02	0,16
	Prato	121	2,05	0,35	13,3	2,02	11,25	2,08	0,19
	Dieta	191	4,84	0,81	16,35	0,71	19,94	1,17	0,38
	Sobremesa								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa	47	0,65	0,10	7,99	2,60	1,42	2,09	0,16
	Prato	150	5,52	0,92	14,79	1,54	9,33	1,91	0,42
	Dieta	200	4,17	0,61	31,52	0,53	8,40	1,16	0,33
	Sobremesa								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa	40	0,51	0,08	6,39	2,77	1,41	2,28	0,12
	Prato	200	10,15	3,71	14,7	2,14	11,7	1,40	1,03
	Dieta	206	8,54	2,59	13,78	0,60	18,00	0,99	0,35
	Sobremesa								
	Lanche								

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



EMENTA SEMANAL 2 - PRÉ-ESCOLAR/CATL

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	42	0.54	0.09	6.98	2.56	1.34	1.76	0.12
	Prato	102	1.22	0.20	14.6	1.88	7.30	1.70	0.15
	Dieta	213	4.55	0.71	31.81	0.53	10.49	1.17	0.33
	Sobremesa	91	1.79	0.80	13.65	8.34	4.33	1.29	0.14
3ª FEIRA	Lanche	38	0.48	0.06	6.00	2.59	1.39	2.23	0.11
	Sopa	124	2.33	0.35	17.6	2.24	7.08	1.99	0.16
	Prato	181	5.18	0.77	22.40	1.54	10.28	1.93	0.37
	Dieta	104	1.87	0.69	17.08	8.13	3.83	1.31	0.59
4ª FEIRA	Sobremesa	44	0.53	0.07	7.22	2.61	1.50	2.25	0.13
	Lanche	104	2.54	1.23	15.3	1.42	4.41	1.26	0.09
	Sopa	213	4.55	0.71	31.81	0.53	10.49	1.17	0.33
	Prato	82	2.12	1.16	11.03	6.69	3.66	1.47	0.25
5ª FEIRA	Sobremesa	47	0.65	0.10	7.99	2.60	1.42	2.09	0.16
	Lanche	60	1.16	0.16	7.20	1.81	4.48	1.62	0.13
	Sopa	96	2.64	0.37	12.08	1.07	5.30	1.18	0.21
	Prato	140	4.59	0.88	20.89	8.82	2.79	1.68	0.04
6ª FEIRA	Sobremesa	46	0.57	0.09	7.76	2.79	1.37	2.19	0.13
	Lanche	147	6.95	2.25	10.9	2.22	9.30	1.74	0.15
	Sopa	177	5.01	1.44	18.51	0.31	14.26	0.68	0.27
	Prato	141	4.41	2.35	20.59	9.38	3.71	1.97	0.34

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.
 *Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

IMP02.HOZ

EMENTA SEMANAL 3 - PRÉ-ESCOLAR/CATL

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
3ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
4ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
5ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
6ª FEIRA	Sopa								
	Prato								

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.
 *Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 4 - PRÉ-ESCOLAR/CATL

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa	42	0,54	0,09	6,98	2,56	1,34	1,76	0,12
	Prato	84	1,51	0,27	11,6	2,54	5,05	1,79	0,10
	Dieta	265	7,79	1,24	30,26	1,32	17,35	2,17	0,53
	Sobremesa	91	1,79	0,80	13,65	8,34	4,33	1,29	0,14
3ª FEIRA	Lanche	49	0,74	0,09	7,71	2,36	1,80	2,25	0,22
	Sopa	70	1,30	0,21	7,58	1,76	5,52	2,67	0,13
	Prato	96	2,64	0,37	12,08	1,07	5,30	1,18	0,21
	Dieta	104	1,87	0,69	17,08	8,13	3,83	1,31	0,59
4ª FEIRA	Sobremesa	44	0,56	0,09	7,45	2,66	1,37	2,09	0,13
	Lanche	117	2,82	0,90	13,8	1,63	7,98	2,37	0,14
	Sopa	189	6,52	1,99	18,26	0,31	13,92	0,67	0,27
	Prato	82	2,12	1,16	11,03	6,69	3,66	1,47	0,25
5ª FEIRA	Dieta	42	0,49	0,07	7,01	2,18	1,42	2,07	0,15
	Sobremesa	64	0,96	0,15	6,73	1,46	3,11	1,32	0,08
	Lanche	96	2,64	0,37	12,08	1,07	5,30	1,18	0,21
	Sopa	140	4,59	0,88	20,89	8,82	2,79	1,68	0,04
6ª FEIRA	Prato	42	0,55	0,09	7,35	2,53	1,08	1,77	0,13
	Dieta	127	2,34	0,35	16,1	2,43	8,53	3,54	0,21
	Sobremesa	191	4,84	0,81	16,35	0,71	19,94	1,17	0,38
	Lanche	141	4,41	2,35	20,59	9,38	3,71	1,97	0,34

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 5 - PRÉ-ESCOLAR/CATL

REFEIÇÕES		PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de Couve Coração	44	0.53	0.07	7.22	2.61	1.50	2.25	0.13
	Prato	Frango Estufado com Massa Penne e Salada de Alface, Tomate e Pepino 1	81	1.50	0,26	11.1	2.22	5.05	1.70	0.10
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa Penne 1	265	7.79	1.24	30.26	1.32	17.35	2.17	0.53
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Iogurte Natural com Aveia e Fruta 1,7	91	1.79	0.80	13.65	8.34	4.33	1.29	0.14
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de Agrião	47	0.65	0.10	7.99	2.60	1.42	2.60	1.42
	Prato	Pescada no Forno com Crosta de Ervas e Arroz de Tomate e Brócolos e Salada de Cenoura 4	132	2.07	0.33	20.6	1.50	6.79	1.59	0.23
	Dieta	Pescada Cozida com Arroz Branco 4	200	4.17	0.61	31.52	0.53	8.40	1.16	0.33
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Leite com Banana Bread e Fruta 1,7	104	1.87	0.69	17.08	8.13	3.83	1.31	0.59
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Curgete e Manjeriçã	42	0.54	0.09	6.98	2.56	1.34	1.76	0.12
	Prato	Rancho Vegetariano (Massa Penne, Grão-de-bico, Cenoura, Couve-Galega e Ervilhas) com Salada de Alface	122	2.39	0.34	18.1	2.79	5.04	4.08	0.20
	Dieta	Bife de Peru Grelhado com Massa Penne 1	191	4.84	0.81	16.35	0.71	19.94	1.17	0.38
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Batido de Fruta com Iogurte e Pão com Queijo 1,7	82	2.12	1.16	11.03	6.69	3.66	1.47	0.25
5ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	49	0.63	0.08	8.63	2.78	1.25	2.01	0.16
	Prato	Perca Assada com Arroz de Cenoura e Salada de Pepino e Cebola Roxa 4	135	2.13	0.35	21.2	1.71	6.89	1.47	0.20
	Dieta	Perca Cozida com Arroz Branco 4	200	4.17	0.61	31.52	0.53	8.40	1.16	0.33
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Leite com Scones de Cenoura e Fruta 1,7	140	4.59	0.88	20.89	8.82	2.79	1.68	0.04
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Espinafres	45	0.67	0.09	7.27	2.42	1.49	2.11	0.20
	Prato	Vitela no Forno com Massa Lacinhos e Chuchu, Abóbora e Curgete Assados 1	104	3.70	1.23	9.03	1.73	8.04	1.32	0.10
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa Lacinhos 1	265	7.79	1.24	30.26	1.32	17.35	2.17	0.53
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Leite com Torradas com Manteiga sem Sal e Fruta 1,7	141	4.41	2.35	20.59	9.38	3.71	1.97	0.34

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

IMP02.HOZ

EMENTA SEMANAL 6 - PRÉ-ESCOLAR/CATL

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (G)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Sobremesa								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Sobremesa								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Sobremesa								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Sobremesa								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Sobremesa								
	Lanche								

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.
 *Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N