

EMENTA SEMANAL 1 - CRECHE

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								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA OU TOSTAS

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 alérgenos:



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

EMENTA SEMANAL 2 - CRECHE

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								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA OU TOSTAS

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 3 - CRECHE

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	47	0.57	0.07	7.99	2.78	1.25	2.01	0.16
		81	1.56	0.25	9.01	1.46	7.18	1.26	0.14
	Dieta								
3ª FEIRA	Sobre-mesa	115	2.80	0.46	9.79	0.61	12.20	0.82	0.24
	Lanche	91	1.79	0.80	13.65	8.34	4.33	1.29	0.14
		34	0.47	0.07	5.41	2.61	1.26	1.78	0.09
	Dieta	62	1.29	0.20	7.22	1.40	4.89	1.23	0.13
4ª FEIRA	Sobre-mesa	200	4.17	0.61	31.52	0.53	8.40	1.16	0.33
	Lanche	104	1.87	0.69	17.08	8.13	3.83	1.31	0.59
		45	0.58	0.09	7.57	2.91	1.28	2.09	0.13
	Dieta	154	4.50	1.04	21.2	1.60	6.25	1.78	0.11
5ª FEIRA	Sobre-mesa	265	7.79	1.24	30.26	1.32	17.35	2.17	0.53
	Lanche	82	2.12	1.16	11.03	6.69	3.66	1.47	0.25
		40	0.51	0.06	6.56	2.66	1.33	2.21	0.12
	Dieta	74	1.53	0.21	6.92	1.10	7.52	1.00	0.17
6ª FEIRA	Sobre-mesa	82	2.18	0.31	9.30	1.55	5.73	1.34	0.22
	Lanche	140	4.59	0.88	20.89	8.82	2.79	1.68	0.04
		52	0.61	0.09	8.46	2.59	1.90	2.80	0.18
	Dieta	73	1.19	0.21	10.1	2.81	4.37	2.23	0.13

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA OU TOSTAS

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 - CRECHE

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADO S (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa								
	Prato	42	0,54	0.09	6.98	2.56	1.34	1.76	0.12
		84	1.51	0.27	11.6	2.54	5.05	1.79	0.10
	Dieta Sobre-mesa Lanche	265	7.79	1.24	30.26	1.32	17.35	2.17	0.53
3ª FEIRA	Sopa								
	Prato	49	0.74	0.09	7.71	2.36	1.80	2.25	0.22
		70	1.30	0.21	7.58	1.76	5.52	2.67	0.13
	Dieta Sobre-mesa Lanche	96	2.64	0.37	12.08	1.07	5.30	1.18	0.21
4ª FEIRA	Sopa								
	Prato	44	0.56	0.09	7.45	2.66	1.37	2.09	0.13
		117	2.82	0.90	13.8	1.63	7.98	2.37	0.14
	Dieta Sobre-mesa Lanche	189	6.52	1.99	18.26	0.31	13.92	0.67	0.27
5ª FEIRA	Sopa								
	Prato	42	0.49	0.07	7.01	2.18	1.42	2.07	0.15
		64	0.96	0.15	6.73	1.46	3.11	1.32	0.08
	Dieta Sobre-mesa Lanche	96	2.64	0.37	12.08	1.07	5.30	1.18	0.21
6ª FEIRA	Sopa								
	Prato	42	0.55	0.09	7.35	2.53	1.08	1.77	0.13
		127	2.34	0.35	16.1	2.43	8.53	3.54	0.21
	Dieta Sobre-mesa Lanche	191	4.84	0.81	16.35	0.71	19.94	1.17	0.38
		141	4.41	2.35	20.59	9.38	3.71	1.97	0.34

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA OU TOSTAS

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 - CRECHE

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								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA OU TOSTAS

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 6 - CRECHE

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	42	0.55	0.09	7.35	2.53	1.08	1.77	0.13
	Bolonhesa de Aves com Esparguete e Salada de Cenoura, Tomate e Cebola ¹	108	2.11	0.37	13.4	2.91	7.79	2.05	0.19
	Dieta								
3ª FEIRA	Sobremesa	213	4.55	0.71	31.81	0.53	10.49	1.17	0.33
	Lanche								
	logurte Natural com Aveia e Fruta ¹²	91	1.79	0.80	13.65	8.34	4.33	1.29	0.14
	Prato	44	0.56	0.09	7.45	2.66	1.37	2.09	0.13
4ª FEIRA	Arrozinho de Lulas com Cenoura, Pimento e Salada de Tomate ¹⁴	120	1.85	0.31	18.8	1.67	6.27	1.45	0.24
	Dieta	96	2.64	0.37	12.08	1.07	5.30	1.18	0.21
	Sobremesa								
	Lanche	104	1.87	0.69	17.08	8.13	3.83	1.31	0.59
5ª FEIRA	Sopa								
	Prato	40	0.51	0.06	6.56	2.66	1.33	2.21	0.12
	Dieta	155	7.79	2.91	10.6	2.19	9.81	1.57	0.18
	Sobremesa	213	4.55	0.71	31.81	0.53	10.49	1.17	0.33
6ª FEIRA	Lanche								
	Batido de Fruta com logurte e Pão com Queijo ¹²	82	2.12	1.16	11.03	6.69	3.66	1.47	0.25
	Sopa	40	0.51	0.08	6.81	2.67	1.29	1.82	0.12
	Prato	133	6.53	0.84	6.97	1.02	11.2	1.17	0.47
7ª FEIRA	Atum com Ovo, Feijão Frade e Batata com Salada de Tomate, Cebola e Alface ^{3,4}	165	9.15	1.22	6.59	0.53	13.77	0.55	0.55
	Dieta								
	Sobremesa	140	4.59	0.88	20.89	8.82	2.79	1.68	0.04
	Lanche								
8ª FEIRA	Leite com Scones de Cenoura e Fruta ¹²	51	0.56	0.08	7.93	2.61	2.08	2.70	0.17
	Sopa	129	2.51	0.85	17.1	1.70	8.77	1.67	0.17
	Prato								
	Strogonoff de Peru com Arroz Branco e Salada de Beterraba, Cenoura e Couve Roxa	191	4.84	0.81	16.35	0.71	19.94	1.17	0.38
9ª FEIRA	Dieta								
	Sobremesa								
	Lanche	141	4.41	2.35	20.59	9.38	3.71	1.97	0.34
	Leite com Torradas com Manteiga sem Sal e Fruta ¹²								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA OU TOSTAS

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