

Semana de 08 a 12 de janeiro de 2018

Pré-escolar – salas: Encarnada, Laranja, Arco-Íris e Centro de Recursos Educativos

Segunda-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Alface		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Arroz de frango estufado, cenoura e rodela de salsicha aromatizado com açafrão e salada de alface ^{6,9}		545/130	5	1	19	1
Dieta: Arroz de frango cozido		1906/455	19	4	55	2
Sobremesa: Fruta da época						
Terça-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Agrião com grão		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴		1257/300	19	4	55	1
Dieta: Pescada cozida com batata cozida ⁴		1240/296	5	1	37	2
Sobremesa: Fruta da época						
Quarta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Canja de arroz		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Perna de peru assada com massa espiral colorida cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,7}		582/139	3	0	16	1
Dieta: Bife de peru grelhado com massa espiral cozida ^{1,3}		1936/462	15	3	48	2
Sobremesa: Fruta da época						
Quinta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Espinafre com abóbora		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate ⁴		415/99	5	1	12	1
Dieta: <i>Red fish</i> cozido com batata e cenoura cozidas ⁴		1865/445	26	5	38	2
Sobremesa: Gelatina						
Sexta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Feijão-verde		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salada tropical cozida (ovo, milho, fiambre, delicias do mar, arroz) e salada de couve roxa e pepino ^{1,2,3,4,6,7,12,14}		436/104	5	1	13	1
Dieta: Bife de frango com arroz branco cozido		1802/430	16	4	43	2
Sobremesa: Fruta da época						
Lanches						
Segunda-feira	Pão com doce e Leite ^{1,7}					
Terça-feira	Pão com queijo e iogurte ^{1,7}					
Quarta-feira	Pão com manteiga e Leite ^{1,7}					
Quinta-feira	Pão com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}					
Sexta-feira	Pão com manteiga e leite ^{1,7}					

Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011. A Declaração nutricional por 100g encontra-se na FT.

- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite. Não existe diariamente, apenas quando necessário.

- (*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Semana de 08 a 12 de janeiro de 2018

Creche – salas: Rosa, Amarela e Verde

Segunda-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Alface				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Arroz de frango estufado, cenoura e rodelas de salsicha aromatizado com açafrão e salada de alface ^{6,9}				458/109	4	0	16	0
Dieta: Arroz de frango cozido				1601/382	16	3	46	1
Sobremesa: Fruta da época								
Terça-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Agrião com grão				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴				1056/252	16	3	46	0
Dieta: Pescada cozida com batata cozida ⁴				1042/249	4	0	31	1
Sobremesa: Gelatina								
Quarta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Canja de arroz				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Perna de peru assada com massa espiral colorida cozida e salada de alface e tomate ^{1,3,7}				98/117	2	0	13	0
Dieta: Bife de peru grelhado com massa espiral cozida ¹				1626/388	14	2	43	1
Sobremesa: Fruta da época								
Quinta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Espinafre com abóbora				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate ⁴				348/83	4	0	10	0
Dieta: <i>Red fish</i> cozido com batata e cenoura cozidas ⁴				1566/374	22	4	32	1
Sobremesa: Banana								
Sexta-feira				Declaração Nutricional				
Sopa: Feijão-verde				V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Prato: Salada tropical cozida (ovo, milho, fiambre, delicias do mar, arroz) e salada de couve roxa e pepino ^{1,2,3,46,712,14}				401/96	4	0	11	0
Dieta: Bife de frango com arroz branco cozido				1056/252	13	3	36	1
Sobremesa: Fruta da época								
Lanches	Rosa	Amarela	Verde					
Segunda-feira	logurte com puré de fruta ⁷	logurte com puré de fruta ⁷	Papa ^{1,7}					
Terça-feira	Papa Cerelac ^{1,7}	Papa ^{1,7}	Pão com fiambre e iogurte ^{1,6,7,12}					
Quarta-feira	Pão com manteiga e iogurte ^{1,7}	logurte com compota e bolacha ^{1,7}	Papa ^{1,7}					
Quinta-feira	Papa Milfarim ^{1,7}	Papa ^{1,7}	Pão com queijo e iogurte ^{1,7}					
Sexta-feira	logurte com compota e bolacha ^{1,7}	logurte com puré de fruta ⁷	Pão com manteiga e leite ^{1,7}					

Observações:

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.

- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3/DSEEAS/DGE/2013 e Reg EU nº1169/2011. A Declaração nutricional por 100g encontra-se na FT.

- Nestas ementas, considera-se "Dieta", o prato adaptado a casos de gastroenterite. Não existe diariamente, apenas quando necessário.

- (*) Contem Alergênicos: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rijã⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Semana de 08 a 12 de janeiro de 2018

Berçário – sala: Azul

Segunda-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de alface com frango cozido		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de abóbora com frango cozido		490/117	7	1	9	0
Sobremesa: Pêra cozida						
Terça-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de agrião com pescada cozida ⁴		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com pescada cozida ⁴		427/102	5	1	9	0
Sobremesa: Banana						
Quarta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de curgete com peru cozido		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de abóbora com peru cozido		473/113	6	1	9	0
Sobremesa: Maçã cozida						
Quinta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de abóbora com Red Fish cozido ⁴		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com Red Fish cozido ⁴		377/90	5	0	8	0
Sobremesa: Banana						
Sexta-feira		Declaração Nutricional				
Sopa: Creme de feijão-verde com vaca cozida		V.E (KJ/Kcal)	Líp. (g)	A.Gsat(g)	Açúcares(g)	Sal(g)
Dieta: Creme de cenoura com vaca cozida		398/119	7	1	9	0
Sobremesa: Pêra cozida						
Lanches						
Os Lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais.						

Observações:

- Entre os 4 ½ meses e os 6, a refeição é composta por sopa de legumes; confeccionada com batata, cenoura e legumes, especificados pelos pediatras e/ou pais e; fruta.
- Entre os 11 e 12 meses será introduzido o prato composto por carne ou peixe acompanhado por batata e cenoura esmagada, ou arroz/massa com cenoura esmagada.
- Os lanches nesta idade são de acordo com os critérios definidos pelos pediatras e pais. A introdução de alimentos novos, é feita gradualmente, de acordo com a aceitação/tolerância.
- O lanche da tarde é dividido em dois lanches.
- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas.
- (*)- **Contém Alergénios:** Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço ou Moluscos. Caso sofra de alergia/intolerância alimentar, consulte reguladores ou solicite consulta da ficha técnica/rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.