Ementa do mês de março
2024

Semana 01 de março	Semana 04 a 08 de março
	segunda-feira **Sopa:** Creme de espinafres **Prato:** Carne (porco) à primaveril com arroz branco **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
	terça-feira **Sopa:** Creme de ervilhas **Prato:** Massada de peixe (pescada) (1º;3º;4º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Cereais com leite (1º;7º)
	quarta-feira **Sopa:** Creme de cenoura **Prato:** Bifes de frango com arroz de cenoura **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
	quinta-feira **Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Pescada cozida com batata (4º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Pão com chourição e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
sexta-feira **Sopa:** Creme de espinafres **Prato:** Frango assado com arroz primavera e salada de alface **Sobremesa:** Gelatina/Batido de fruta **Lanche:** Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)	**sexta-feira** **Sopa:** Creme de espinafres **Prato:** Peru assado desfiado com fusilli, brócolos e cenoura (1º;3º) **Sobremesa:** Gelatina/Batido de fruta **Lanche:** Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	827,098	**Valor energético total (Kcal)**	847,697
Proteínas (g)	36,878	**Proteínas (g)**	35,830
Gordura (g)	21,666	**Gordura (g)**	20,736
Hidratos de carbono (g)	124,986	**Hidratos de carbono (g)**	127,956
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	124,221	**Hidratos de carbono monossacáridos (g)**	126,659

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); **2º** CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; **3º** OVOS e produtos à base de ovos; **4º** PEIXES e produtos à base peixe; **5º** AMENDOINS e produtos à base e amendoins; **6º** SOJA e produtos à base de soja; **7º** LEITE e produtos à base de leite; **8º** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9º** AIPO e produtos à base de aipo; **10º** MOSTARDA e produtos à base de mostarda; **11º** SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; **12º** DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); **13º** TREMOÇO e produtos à base de tremoço; **14º** MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.
  Ciclo
- Reforço do meio da manhã: fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
  Pré-escolar
- Final da tarde: fruta (maçã ou pera)

Ementa do mês de março
2024

Semana 11 a 15 de março	Semana 18 a 22 de março
segunda-feira **Sopa:** Creme de legumes **Prato:** Frango de fricassé com massa e salada de alface (1º;3º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)	**segunda-feira** **Sopa:** Juliana **Prato:** Frango estufado com massa (1º;3º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
terça-feira **Sopa:** Creme de cenoura **Prato:** Peixe no forno (medalhões de pescada) com legumes e batatinhas (4º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Cereais com leite (1º;7º)	**terça-feira** **Sopa:** Creme de abóbora **Prato:** Arroz de legumes com pescada (4º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Cereais com leite (1º;7º)
quarta-feira **Sopa:** Creme de legumes **Prato:** Strogonoff de vitela com arroz de cenoura e salada de alface **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)	**quarta-feira** **Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Jardineira de vitela **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira **Sopa:** Creme de feijão-verde **Prato:** Pescada espiritual (4º;7º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Pão com queijo e leite simples ou comchocolate (1º;7º)	**quinta-feira** **Sopa:** Creme de nabiça **Prato:** Massa de peixe (1º;3º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Pão com fiambre e leite simples ou comchocolate (1º;7º)
sexta-feira **Sopa:** Creme de espinafres **Prato:** Esparguete à Palmeira com salada de alface (1º;3º) **Sobremesa:** Gelatina/Batido de fruta **Lanche:** Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)	**sexta-feira** **Sopa:** Creme de couve-coração **Prato:** Peru à primaveril com arroz branco **Sobremesa:** Gelatina/Batido de fruta **Lanche:** Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	861,353	**Valor energético total (Kcal)**	838,460
Proteínas (g)	38,048	**Proteínas (g)**	37,582
Gordura (g)	25,963	**Gordura (g)**	25,731
Hidratos de carbono (g)	120,004	**Hidratos de carbono (g)**	112,700
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	106,477	**Hidratos de carbono monossacáridos (g)**	95,679

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); **2º** CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; **3º** OVOS e produtos à base de ovos; **4º** PEIXES e produtos à base peixe; **5º** AMENDOINS e produtos à base e amendoins; **6º** SOJA e produtos à base de soja; **7º** LEITE e produtos à base de leite; **8º** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9º** AIPO e produtos à base de aipo; **10º** MOSTARDA e produtos à base de mostarda; **11º** SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; **12º** DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); **13º** TREMOÇO e produtos à base de tremoço; **14º** MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.
  Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
  Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)

Ementa do mês de março
2024

Semana 25 a 30 de março
segunda-feira **Sopa:** Creme de legumes **Prato:** Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
terça-feira **Sopa:** Creme de cenoura **Prato:** Salada russa com pescada (4º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Cereais com leite (1º;7º)
quarta-feira **Sopa:** Creme de agrião **Prato:** Macarrão com cubos de vitela (1º;3º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira **Sopa:** Creme de feijão-verde **Prato:** Arroz de peixe (maruca) com salada de alface (4º) **Sobremesa:** Fruta da época **Lanche:** Pão com chourição e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
FERIADO

Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	817,820
Proteínas (g)	37,363
Gordura (g)	26,233
Hidratos de carbono (g)	112,817
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	90,295

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); **2º** CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; **3º** OVOS e produtos à base de ovos; **4º** PEIXES e produtos à base peixe; **5º** AMENDOINS e produtos à base e amendoins; **6º** SOJA e produtos à base de soja; **7º** LEITE e produtos à base de leite; **8º** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9º** AIPO e produtos à base de aipo; **10º** MOSTARDA e produtos à base de mostarda; **11º** SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; **12º** DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); **13º** TREMOÇO e produtos à base de tremoço; **14º** MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)