



Ementa do mês de abril 2024

| Semana 01 a 05 de abril | Semana 08 a 12 de abril |
|---|---|
| segunda-feira Sopa: Couve-coração Prato: Filetes de pescada grelhados com limão, arroz de tomate e salada de alface (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º) | segunda-feira Sopa: Creme de ervilhas Prato: Rojões com molho de tomate e massa esparguete, salada de alface e cenoura (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º) |
| terça-feira Sopa: Creme de ervilhas Prato: Febras com massa esparguete e salada de alface e cenoura ralada (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º) | terça-feira Sopa: Creme de nabiça Prato: Peixe (pescada) no forno com batata e legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º) |
| quarta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Massada de pescada (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º) | quarta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Strogonoff de peru com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º) |
| quinta-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Cubos de vitela com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e leite simples ou com chocolate (1º;7º) | quinta-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Salada russa com atum (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com fiambre e leite simples ou com chocolate (1º;7º) |
| sexta-feira Sopa: Creme de espinafres Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida (4º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º) | sexta-feira Sopa: Creme de legumes Prato: Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com marmelada e leite simples (1º;7º) |

| Valor nutricional médio diário | | Valor nutricional médio diário | |
|--|---------|--|---------|
| Valor energético total (Kcal) | 818,061 | Valor energético total (Kcal) | 899,691 |
| Proteínas (g) | 38,913 | Proteínas (g) | 39,393 |
| Gordura (g) | 22,330 | Gordura (g) | 25,201 |
| Hidratos de carbono (g) | 114,547 | Hidratos de carbono (g) | 109,797 |
| Hidratos de carbono monossacáridos (g) | 108,597 | Hidratos de carbono monossacáridos (g) | 98,268 |

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 de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de 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 manteiga, fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com manteiga, fruta (maçã ou pêra)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com manteiga, fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de abril 2024

| Semana 15 a 19 de abril | Semana 22 a 26 de abril |
|---|--|
| segunda-feira Sopa: Juliana Prato: Macarrão com cubos de peru (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º) | segunda-feira Sopa: Creme de couve-flor Prato: Empadão de arroz (peru) salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º) |
| terça-feira Sopa: Creme de feijão-verde Prato: Douradinhos com arroz de cenoura (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º) | terça-feira Sopa: Creme de nabiça Prato: Massada de pescada (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cereais com leite (1º;7º) |
| quarta-feira Sopa: Lombardo Prato: Esparguete à Palmeira com salada de alface e cenoura ralada (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º) | quarta-feira Sopa: Lombardo Prato: Frango estufado com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º) |
| quinta-feira Sopa: Juliana Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com chourição e leite simples ou com chocolate (1º;7º) | quinta-feira Sopa: Creme de brócolos Prato: Massa de atum com salada mista (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e leite simples ou com chocolate (1º;7º) |
| sexta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Frango assado com arroz primavera e salada de alface Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º) | sexta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Bifanas com arroz primavera (1º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com marmelada e leite simples (1º;7º) |

| Valor nutricional médio diário | | Valor nutricional médio diário | |
|--|---------|--|---------|
| Valor energético total (Kcal) | 922,600 | Valor energético total (Kcal) | 932,289 |
| Proteínas (g) | 48,566 | Proteínas (g) | 49,626 |
| Gordura (g) | 35,918 | Gordura (g) | 39,052 |
| Hidratos de carbono (g) | 120,297 | Hidratos de carbono (g) | 114,972 |
| Hidratos de carbono monossacáridos (g) | 98,194 | Hidratos de carbono monossacáridos (g) | 100,336 |

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 de 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 manteiga, fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com manteiga, fruta (maçã ou pêra)
Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com manteiga, fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de abril 2024

Semana 29 a 30 de abril

segunda-feira

Sopa: Canja de galinha (1º)

Prato: Esparguete à bolonhesa e cenoura (1º;3º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)

terça-feira

Sopa: Creme de espinafres

Prato: Arroz de peixe (pescada) com salada de alface (4º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Cereais com leite (1º;7º)

Valor nutricional médio diário

| | |
|--|---------|
| Valor energético total (Kcal) | 796,570 |
| Proteínas (g) | 37,026 |
| Gordura (g) | 25,052 |
| Hidratos de carbono (g) | 104,577 |
| Hidratos de carbono monossacáridos (g) | 90,145 |

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 de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de 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 manteiga, fruta (maçã ou pêra)

- Reforço no final do dia: Pão com manteiga, fruta (maçã ou pêra)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com manteiga, fruta (maçã ou pêra)