



## Ementa do mês de maio 2024

Semana 02 a 03 de maio	Semana 06 a 10 de maio
	<b>segunda-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Frango estufado com arroz de cenoura e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
	<b>terça-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de agrião <b>Prato:</b> Peixe (pescada) no forno com batata e legumes (4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Cereais com leite (1º;7º)
	<b>quarta-feira</b> <b>Sopa:</b> Canja de galinha (1º) <b>Prato:</b> Jardineira de vitela <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
<b>quinta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de nabiça <b>Prato:</b> Douradinhos de pescada com arroz (1º;7º)  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Pão com fiambre e leite simples ou com chocolate (1º;7º)	<b>quinta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Salada russa com atum (4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Pão com chourição e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
<b>sexta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Frango estufado com massa (1º;3º) <b>Sobremesa:</b> Gelatina/Batido de fruta <b>Lanche:</b> Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)	<b>sexta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa e cenoura (1º;3º) <b>Sobremesa:</b> Gelatina/Batido de fruta <b>Lanche:</b> Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
<b>Valor energético total (Kcal)</b>	781,900	<b>Valor energético total (Kcal)</b>	769,433
<b>Proteínas (g)</b>	33,003	<b>Proteínas (g)</b>	33,540
<b>Gordura (g)</b>	23,098	<b>Gordura (g)</b>	20,289
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	99,032	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	89,996
<b>Hidratos de carbono monossacáridos (g)</b>	96,099	<b>Hidratos de carbono monossacáridos (g)</b>	95,899

**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: 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 maio 2024

Semana 13 a 17 de maio	Semana 20 a 24 de maio
<b>segunda-feira</b> <b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Empadão de vitela com salada  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)	<b>segunda-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Frango estufado com massa e salada de alface (1º;3º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
<b>terça-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de nabiça <b>Prato:</b> Peixe com batata e legumes (4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Cereais com leite (1º;7º)	<b>terça-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Peixe cozido com batatas e legumes salteados (4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Cereais com leite (1º;7º)
<b>quarta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de alho-francês <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa com cenoura e salada de alface (1º;3º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)	<b>quarta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de feijão-verde <b>Prato:</b> Arroz de rojões  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
<b>quinta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de agrião <b>Prato:</b> Arroz de peixe (pescada) com salada de alface (4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Pão com queijo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)	<b>quinta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Massada de peixe (pescada) (1º;4º)  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Pão com fiambre e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
<b>sexta-feira</b> <b>Sopa:</b> Lombardo <b>Prato:</b> Bifes de frango grelhados com esparguete e cenoura ralada (1º;3º) <b>Sobremesa:</b> Gelatina/Batido de fruta <b>Lanche:</b> Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)	<b>sexta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de couve-coração <b>Prato:</b> Bifanas com arroz primavera <b>Sobremesa:</b> Gelatina/Batido de fruta  <b>Lanche:</b> Pão com creme de chocolate e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
<b>Valor energético total (Kcal)</b>	889,089	<b>Valor energético total (Kcal)</b>	823,871
<b>Proteínas (g)</b>	38,077	<b>Proteínas (g)</b>	36,95
<b>Gordura (g)</b>	27,089	<b>Gordura (g)</b>	22,209
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	99,457	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	98,554
<b>Hidratos de carbono monossacáridos (g)</b>	79,687	<b>Hidratos de carbono monossacáridos (g)</b>	98,009

**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 (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 maio 2024

Semana 27 a 30 de maio
<b>segunda-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Esparguete à Palmeira (1º;3º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
<b>terça-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Peixe no forno (pescada) com legumes e batata (4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Cereais com leite (1º;7º)
<b>quarta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de alho-francês <b>Prato:</b> Arroz à valenciana <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
<b>quinta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de nabiça <b>Prato:</b> Massada de peixe (1º;3º;4º) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>Lanche:</b> Pão com chourição e leite simples ou com chocolate (1º;7º)
<b>sexta-feira</b> <b>Sopa:</b> Creme de agrião <b>Prato:</b> Empadão de vitela com salada <b>Sobremesa:</b> Gelatina/Batido de fruta <b>Lanche:</b> Pão com marmelada e leite simples (1º;7º)

Valor nutricional médio diário	
<b>Valor energético total (Kcal)</b>	810,303
<b>Proteínas (g)</b>	36,984
<b>Gordura (g)</b>	30,074
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	115,921
<b>Hidratos de carbono monossacáridos (g)</b>	91,989

**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 (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)