

**EMENTA - Jardim de Infância**

- Semana de 21 a 25 de Novembro-

SEGUNDA-FEIRA		21/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de cenoura		4,5	4,6	34,3	201,0
Prato	Bifinhos de Perú com cogumelos, puré de batata e salada de couve roxa		31,1	6,3	56,0	412,0
Opção	Tomate recheado com legumes e tofu e salada		5,7	3,4	115,0	504,0
Sobremesa	Fruta da época					
Total refeição			35,6	10,9	90,3	613,0
TERÇA-FEIRA		22/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de Espinafres		5,0	8,6	34,8	240,0
Prato	Pescada no forno com batata, cenoura baby e brócolos		23,2	6,2	34,5	290,0
Opção	Lentilhas estufadas com salada de cenoura		5,9	3,9	12,9	112,0
Sobremesa	logurte		4,4	1,8	16,6	100,0
Total refeição			32,6	16,6	85,9	630,0
QUARTA-FEIRA		23/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de Tomate		4,6	4,6	34,7	203,0
Prato	Carne de porco no forno com esparguete salteado em azeite e alho, salada de alface e laranja		25,3	9,7	17,8	265,0
Opção	Hamburguer vegetariano com esparguete salteado em azeite e alho, salada de alface e laranja		25,3	9,7	17,8	265,0
Sobremesa	Fruta da época					
Total refeição			29,9	14,3	52,5	468,0
QUINTA-FEIRA		24/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Sopa de feijão com cenoura		0,7	4,6	3,5	59,0
Prato	Peixe à Brás e salada de alface		21,8	5,4	3,2	149,0
Opção	Alho francês à Brás e salada de alface		8,1	8,5	21,6	198,0
Sobremesa	logurte natural e de aromas de fruta		4,4	1,8	16,6	100,0
Total refeição			26,9	11,8	23,3	308,0
SEXTA-FEIRA		25/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de courgete com couve portuguesa		1,0	4,7	18,2	128,0
Prato	Arroz de aves e salada de alface e beterraba		35,1	24,3	40,9	529,0
Opção	Soja com legumes e arroz		29,2	3,5	63,5	423,0
Sobremesa	Fruta da época					
Total refeição			36,1	29,0	59,1	657,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

**EMENTA - Jardim de Infância**

- Semana de 28 de Novembro a 02 de Dezembro-

SEGUNDA-FEIRA	28/11/2016		Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		1,1	4,6	4,1	63,0
Prato	Strogonoff de vitela com massa Penne e salada de cenoura raspada		10,2	9,8	18,7	206,0
Opção	Massa com cogumelos e natas		5,4	7,5	17,8	161,0
Sobremesa	Fruta da época					
		Total refeição	11,3	14,4	22,8	269,0

TERÇA-FEIRA	29/11/2016		Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de agrião		1,0	3,5	6,1	60,0
Prato	Pescada dourada com arroz de cenoura e salada de alface		10,9	8,3	20,5	203,0
Opção	Batata recheada de legumes com salada de alface e cenoura		12,1	1,4	20,1	144,0
Sobremesa	Doce/fruta		0,0	0,0	0,0	0,0
		Total refeição	11,9	11,8	26,6	263,0

QUARTA-FEIRA	30/11/2016		Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Legumes		1,0	3,5	6,1	60,0
Prato	Ranchinho		14,0	10,2	26,5	254,0
Opção	Massa com tofu e legumes salteados		15,9	8,0	72,2	434,0
Sobremesa	Fruta da época					
		Total refeição	15,0	13,7	32,6	314,0

QUINTA-FEIRA	01/12/2016		Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa						
Prato	Feriado					
Opção						
Sobremesa						
		Total refeição	0,0	0,0	0,0	0,0

SEXTA-FEIRA	02/12/2016		Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Abóbora		1,9	4,6	14,5	109,0
Prato	Carne de porco à Portuguesa e salada de alface		7,4	9,4	12,5	165,0
Opção	Soja estufada com batata frita e salada de alface		4,1	3,2	40,9	213,0
Sobremesa	Fruta da época					
		Total refeição	9,3	14,0	27,0	274,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

**EMENTA - Jardim de Infância**

- Semana de 05-09 de Dezembro -

SEGUNDA-FEIRA 05/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Sopa de couve Portuguesa	2,2	2,1	16,0	94,0
Prato	Frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface	13,3	3,5	18,3	160,0
Opção	Lentilhas com legumes e tofu	9,9	4,9	18,0	157,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,5	5,6	34,3	254,0
TERÇA-FEIRA 06/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de abóbora	1,8	4,2	13,2	100,0
Prato	Gratinado de atum e cavala com massa, salada de couve branca e cenoura	16,5	11,3	20,4	251,0
Opção	Peixe cozido com batata e legumes	9,5	3,7	8,0	104,0
Sobremesa					
Total refeição		18,3	15,5	33,6	351,0
QUARTA-FEIRA 07/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Sopa de peixe e coentros	7,4	5,7	10,0	121,0
Prato	Jardineira de vitela	11,0	10,8	6,6	169,0
Opção	Hamburguer de soja com arroz de legumes	0,1	8,4	15,7	197,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		18,4	16,5	16,6	290,0
QUINTA-FEIRA 08/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa					
Prato	Feriado				
Opção					
Sobremesa					
Total refeição		0,0	0,0	0,0	0,0
SEXTA-FEIRA 09/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de alho francês	3,0	6,3	14,2	127,0
Prato	Perna de peru com massa fusilli e salada de couve roxa	12,1	6,0	13,7	159,0
Opção	Penne com legumes, molho de tomate e manjeriço	15,9	8,0	40,6	244,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,1	12,3	27,9	286,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

**EMENTA - Jardim de Infância**

- Semana de 12 a Dezembro -

SEGUNDA-FEIRA 12/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Grão com espinafre	4,8	3,2	20,7	134,0
Prato	Bolonhesa de Vitela e salada de cenoura raspada	13,5	10,0	21,4	232,0
Opção	Courgette estufada com esparguete e salada de cenoura raspada	3,9	4,0	39,6	215,0
Sobremesa					
Total refeição		18,3	13,2	42,1	366,0
TERÇA-FEIRA 13/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de galinha e milho	15,3	39,0	0,2	401,0
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de grelos	12,6	3,1	27,8	193,0
Opção	Arroz de legumes e tofu	38,4	5,3	47,2	394,0
Sobremesa	logurte	4,4	1,8	16,6	100,0
Total refeição		32,3	43,9	44,6	694,0
QUARTA-FEIRA 14/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Caldo verde	1,8	17,5	10,6	209,0
Prato	Frango assado no forno com batata frita e salada de alface tomate e cebola	7,6	13,9	8,9	194,0
Opção	Cogumelos salteados e salada alface, tomate e cebola	3,8	4,6	38,1	214,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		9,4	31,4	19,5	403,0
QUINTA-FEIRA 15/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Juliana	2,1	2,5	15,0	92,0
Prato	Massinha de Salmão aromatizada com coentros	10,8	11,6	26,6	257,0
Opção	Peixe no forno com legumes	6,7	2,0	12,5	96,0
Sobremesa	Gelatina	0,3	5,8	3,0	13,0
Total refeição		13,2	19,9	44,6	362,0
SEXTA-FEIRA 16/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de legumes	1,6	5,8	10,1	100,0
Prato	Carne de porco assada com laranja e mel e puré de batata, salada de couve roxa	13,9	11,5	16,9	230,0
Opção	Tofu com legumes e arroz de milho e cenoura	6,5	4,5	36,1	216,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,5	17,3	27,0	330,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

**EMENTA - Jardim de Infância**

- Semana de 19 a 23 de Novembro -

SEGUNDA-FEIRA 19/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de cenoura	4,5	4,6	34,3	201,0
Prato	Hamburguer/febras com penne em molho de tomate e manjeriçom e salada de alface	59,6	36,3	36,3	714,0
Opção	Macarrão em molho de tomate e manjeriçom com soja e salada de cenoura	51,1	6,2	62,0	540,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		64,1	40,9	70,6	915,0
TERÇA-FEIRA 20/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de espinafres	2,2	3,8	15,4	107,0
Prato	Solha no forno com batata, brócolos e couve-flor	6,3	1,7	12,5	92,0
Opção	Salada de feijão frade com tofu	20,5	1,6	48,1	294,0
Sobremesa	logurte	4,4	1,8	16,6	100,0
Total refeição		12,9	7,3	44,5	299,0
QUARTA-FEIRA 21/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Tomate	2,1	2,2	16,2	94,0
Prato	Feijoadã à Brasileira	13,5	10,4	28,6	264,0
Opção	Cous-cous de legumes e soja, salada de couve roxa	15,5	4,4	27,9	216,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,6	12,6	44,8	358,0
QUINTA-FEIRA 22/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Canja de galinha	11,9	19,6	14,7	284,0
Prato	Bacalhau com Natas e salada de alface	8,1	3,0	11,3	106,0
Opção	Quiche de legumes	5,8	14,7	15,3	190,0
Sobremesa	Gelatina	0,3	0,0	3,0	13,0
Total refeição		20,3	22,6	29,0	403,0
SEXTA-FEIRA 23/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de courgette e couve portuguesa	1,9	3,3	12,7	89,0
Prato	Frango de caril com arroz e salada de couve roxa	12,9	3,1	19,9	162,0
Opção	Caril de legumes com arroz branco	7,1	2,0	38,6	222,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		14,8	6,4	32,6	251,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais