

Instituição:

CBEI - Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

**EMENTA SEMANAL 16 a 20 DE setembro 2024**
**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

**Declaração Nutricional por 100g:**

			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Agrião			231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2	2	1,8	0,2
	PRATO	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas			838,2/200,4	9,6	2	20,9	0,7	1	10,7	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco			755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Jardineira de grão com legumes (cenoura, ervilhas e lombardo)			795/189	5,6	0,8	25	6,5	2,1	6,4	0,3
	SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou laranja			197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal de barrar e clementina	1, 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1
3ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco			344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31
	PRATO	Salada de Pescada, ovo, batata e macedónia de legumes	3, 4		580,6/150,8	9,1	2	6,8	1,7	1,2	10,3	0,2
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4		717,8/172	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Assado vegetariano (feijão catarino, brócolos, curgete, batata e cenoura)			1781/421	6,4	1,2	63,3	5,4	2,5	22,1	0,3
	SALADA	Legumes incorporados na refeição			356,7/86	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Maçã ou Laranja			197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
	LANCHE	Pão de mistura com cqueijo e iogurte de aroma sólido	1,7	12	879/290	6	3	42,57	16,6	2,15	16	1
4ª FEIRA	SOPA	Espinafres			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Frango assado no forno com massa fusilli	1	3	763,2/182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1	18,2	0,2
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura			755,6/182	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete e feijão-frade)			577,9/139	6,4	0,9	14,8	1,7	4	5	0,17
	SALADA	Tomate, cenoura ralada e pepino			356,7/86	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã ou pêra			197,4/48	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e maçã	1 e 7		447/210	3,65	1,1	37,7	11,7	3	6,46	1,2
5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Barrinhas de Pescada no forno com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)	1,3,4,12,14	2,5,6,7,8,9,10,11,13	533,2/128	7,5	1,3	4,6	0,5	0,7	10,2	0,44
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4		717,8/172	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas c/ legumes e arroz primavera			1273/304	11,3	1,63	40,7	3,7	1,9	7,3	0,9
	SALADA	Alface, cenoura ralada e beterraba			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Melancia Opções (2): Laranja ou Melão			243,3/96,93	4,1	1,4	11,7	11,1	0	3,5	0,01
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e sumo do tipo 100% fruta	1 e 7		991/264	3,7	1,7	46,7	20,8	2,55	10,7	1
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde			266,2/63,6	1,4	0,2	10,7	2,3	2,4	1,9	0,18
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de novilho	1	3,12	914,5/218,6	10,5	2,1	22	1,7	1,9	11,7	0,13
	DIETA	Bife de Perú grelhado com esparguete	1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja	1, 6	3	601/143	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11
	SALADA	Tomate, couve roxa e pepino			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou laranja			197,4/48	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e mandarina	1 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1

 Ementa elaborada por: Diana Saldanha  
 Número da Ordem dos Nutricionistas: 705N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento (CE) nr.º 1169 de 25 de Outubro.

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.