

Instituição: CBEI - Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL 23 a 27 DE setembro 2024
Alergênicos

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

			Alergênicos		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	Nabo com feijão verde			204,1/48,8	0,7	0,1	8,9	2,5	2,2	1	0,2
	PRATO	Pota estufada com arroz de cenoura	14		733/204	8,8	1,3	15,5	2,94	1,9	16,88	0,9
	DIETA	Solha grelhada com arroz de cenoura	4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura			612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura ralada			356,7/85,3	0	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Laranja ou pêra			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 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1
3ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Massada de novilho (massa macarronete)	1	3	919,7/219,8	6,8	1,4	23	1,1	1,8	16	0,19
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete	1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Massada de feijão-catarino com alho-francês e repolho	1	3	425,5/102	2,8	0,4	13,2	2	5,8	5,6	0,06
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada			356,7/85,3	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 creme vegetal de barrar e iogurte de aroma liquido		1		879/290	6	3	42,57	16,6	2,15	16	1
4ª FEIRA	SOPA	Creme de espinafres com grão			344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31
	PRATO	Salada de atum com ovo, batata cozida e feijão verde	3,4		739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2	2,2	4,6	0,11
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde	4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Estufado de cuscuz e grão com brócolos, curgete e tomate			1781/421	6,4	1,2	63,3	5,4	2,5	22,1	0,3
	SALADA	Legumes incorporados na refeição										
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Melão Opções (2): Maçã ou ameixa			197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	Pão de mistura com queijo e maçã		1 e 7		1375,9/328	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62
5ª FEIRA	SOPA	Juliana			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Feijoada de frango com arroz e couve lombardo			776/185	3,9	0,7	25,7	0,7	2,1	11,2	0,1
	DIETA	Frango cozido com arroz branco			894/211	4	0,8	24,7	0	1	18,2	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão, cogumelos e couve) com arroz branco			577,9/138	6,4	0,9	14,8	1,7	4	5	0,17
	SALADA	Legumes incorporados na refeição										
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Pêra ou maçã			197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e sumo do tipo 100% fruta		1 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1
6ª FEIRA	SOPA	Hortaliça			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Filetes de alabote estufados em molho de cebolada e tomate com puré de batata	1,4,7	3,12	1024/244	10,3	1,4	17,6	1,7	1,3	18,2	1
	DIETA	Filetes gratinados ao natural com batata cozida	4		423,7/101,3	4,7	0,7	3,2	1,1	1,2	8,5	0,2
	VEGETARIANO	Favas guisadas com cenoura, curgete, couve lombarda e batata			481,3/115	7,1	11,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,11
	SALADA	Alface, couve roxa e beterraba			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina Opções (2): Melancia ou maçã			243,3/96,93	4,1	1,4	11,7	11,1	0	3,5	0,01
LANCHE	Pão de mistura com queijo e ameixa		1 e 7		1375,9/328	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62

Ementa elaborada por: Diana Saldanha

Número da Ordem dos Nutricionistas: 705N

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

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.