

Instituição:

CBEI - Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL 30 DE setembro a 04 DE outubro 2024

2ª FEIRA	SOPA		Espinafres		Contém	Pode conter vestígios	Declaração Nutricional por 100g:							
	PRATO		Bifinhos de frango estufados com massa espiral				Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	DIETA		Bifinhos de frango grelhado com massa espiral		1	3	246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	VEGETARIANO		Caçarola de legumes (massa, cenoura, brócolos, grão)		1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	SALADA		Alface, cenoura ralada e milho				762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA		Principal: Maçã Opções (2): Melancia ou pêra				577,9/139	6,4	0,9	14,8	1,7	4	5	0,17
	LANCHE		Pão de mistura com creme vegetal de barrar e laranja				356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
					1 e 7		197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
							466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1
3ª FEIRA	SOPA		Cougete com abóbora				246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO		Pastéis de bacalhau fritos com arroz de ervilhas		1, 3, 4	7,8	376,45/176	9,4	2,1	10	1,4	2	15	0,26
	DIETA		Solha grelhada com arroz branco		4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO		Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)		3,6		601,7/144	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11
	SALADA		Alface, tomate e pepino				356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA		Principal: Leite Creme Opções (2): Melão ou laranja				243,3/96,93	4,1	1,4	11,7	11,1	0	3,5	0,01
	LANCHE		Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma líquido		1,7		879/290	6	3	42,57	16,6	2,15	16	1
4ª FEIRA	SOPA		Creme de cenoura				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO		Jardineira de Porco				556,1/132,9	9,4	2,1	6,6	1,4	1,4	7,9	0,26
	DIETA		Bife de peru grelhado com arroz branco				755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO		Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e cebola)				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: Melancia 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 fiambre e maçã royal gala		1	7,12	447/210	3,65	1,1	37,7	11,7	3	6,46	1,2
5ª FEIRA	SOPA		Feijão-branco				344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31
	PRATO		Abrótea assada no forno com limão e batata cozida		4		508,4/121,5	4,9	1,2	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	DIETA		Abrótea cozida com batata cozida e brócolos		4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	VEGETARIANO		Salteado de vegetais e seitan (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com massa espiral		1		662,7/158	7,1	0,5	9,8	0,8	1,9	13,5	1,8
	SALADA		Alface, pepino e beterraba 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 mandarina		1,3,7	5,6,8,13								
	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		Agrião e alho-francês				231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2	2	1,8	0,2
	PRATO		Rancho de carne de porco (grão-de-bico, macarronete, porco, couve, cenoura)		1	3	919,7/219,8	6,8	1,4	23	1,1	1,8	16	0,19
	DIETA		Frango cozido com massa macarronete e cenoura		1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO		Rancho vegetariano (macarronete, grão de bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola)		1		425,5/102	2,8	0,4	13,2	2	5,8	5,6	0,06
	SALADA		Legumes incorporados na refeição											
	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 queijo 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

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- Alipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

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