

Instituição: CBEI - Centro de Bem Estar Infantil

Escola:
EMENTA SEMANAL 07 a 11 DE outubro 2024
Alergénios
(colocar o número correspondente)
Declaração Nutricional por 100g:

Dia	Categoria	Descrição	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	Creme de couve flor			204,1/48,8	0,7	0,1	8,9	2,5	2,2	1	0,2
	PRATO	Empadão de atum com arroz	4	12	580,6/138,8	9,1	2	6,8	1,7	1,2	7,3	0,2
	DIETA	Abrótea 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	Empadão de soja com arroz	6		463,1/111	3,6	0,5	15,6	1,7	2,7	3,8	0,05
	SALADA	Alface, beterraba ralada e cenoura ralada			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 manteiga e Maçã	1 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1	
3ª FEIRA	SOPA	Juliana			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Bifanas de cebolada com macarronete	1	3	918,8/219,6	10,4	2,1	22,6	1,63	1,9	11,5	0,13
	DIETA	Bife de peru grelhado com macarronete	1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Massa espiral tricolor salteada com ervilhas, cenoura e cogumelos	1	3	612,9/147	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana 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 queijo e sumo do tipo 100% fruta	1		879/290	6	3	42,57	16,6	2,15	16	1	
4ª FEIRA	SOPA	Couve coração			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Migas de paloco com ovo, batata, grão, cenoura	3, 4		580,1/138,7	6,2	1,1	8,6	0,7	1,7	11,8	1,59
	DIETA	Medalhães de pescada cozidos com batata cozida	4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Caldeirada de feijão e batata com tomate, curgete e pimento			577,9/139	6,4	0,9	14,8	1,7	4	5	0,17
	SALADA	Alface, beterraba ralada e pepino			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Laranja ou maçã			197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	Pão de mistura com marmelada e mandarina	1		447/210	3,65	1,1	37,7	11,7	3	6,46	1,2	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Frango guisado com esparguete	1		1194/284	7,5	1,5	8,7	1,7	1,9	24,8	0,6
	DIETA	Frango cozido com esparguete	1		762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Fusilli de legumes com lentilhas, cogumelos, tomate e pimentos	1		1273/304	11,3	1,63	40,7	3,7	1,9	7,3	0,9
	SALADA	Alface, tomate e couve roxa			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina Opções (2): Mandarina ou pêra			197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e iogurte de aroma liquido	1 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1	
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde			266,2/63,6	1,4	0,2	10,7	2,3	2,4	1,9	0,18
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Favas guisadas com cenoura, curgete, brócolos e batata			481,3/115	7,1	11,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,11
	SALADA	Legumes incorporados na refeição										
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Pêra ou maçã	3,7		243,3/96,93	4,1	1,4	11,7	11,1	0	3,5	0,01
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	

 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- Tremçoço; 14- Moluscos.

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