

Instituição:		CBEI - Centro de Bem Estar Infantil		Escola:											
EMENTA SEMANAL 14 a 18 DE outubro 2024				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:									
		Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (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	Almondegas mistas com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)		1,6		711,4/170,0	12,1	3,9	7,2	1,5	0,9	7,9	0,8		
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura				762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1		
	VEGETARIANO	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos				662,7/158	7,1	0,5	9,8	0,8	1,9	13,5	1,8		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate				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 laranja		1 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1		
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3		
	PRATO	Salada de pescada com grão, batata e feijão verde		4		580,1/138,7	6,2	1,1	8,6	0,7	1,7	11,8	1,59		
	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	Salada de grão, brócolos, curgete e cenoura				12,9/123	3,9	0,5	17,5	1,7	2,9	4,1	0,06		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição													
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Maçã ou mandarina				197,4/47,2	0,3	0,1	0,5	10,3	2	0,7	0		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma líquido		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	Arroz de aves (frango e peru)				817/194	4,1	1,1	24	0,2	1,8	14,9	0,2		
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura				919,7/219	6,8	1,4	23	1,1	1,8	16	0,19		
	VEGETARIANO	Estufado de feijão-branco com espinafres e arroz branco				795/189	5,6	0,8	25	6,5	2,1	6,4	0,3		
	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): Maçã ou banana				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		
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-branco				344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31		
	PRATO	Salmão no forno com batata corada e brócolos		4		1875/450	30,5	5,4	22	3,6	1,7	19	0,6		
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e brócolos		4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22		
	VEGETARIANO	Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho-francês e batata		6		463,1/111	3,6	0,5	15,6	1,7	2,7	3,8	0,05		
	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	Cougete com abóbora				231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2	2	1,8	0,2		
	PRATO	Bifanas grelhadas com esparguete		1	3	690/164	4,4	1	13,7	0,1	1,8	17,2	0,4		
	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	Feijoada de cogumelos (feijão-branco, cogumelos e nabijas) com esparguete		1	3	577,9/138	6,4	0,9	14,8	1,7	4	5	0,17		
	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: Maçã Opções (2): Banana 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 clementina		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-
 Tremço; 14- Moluscos.

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