

Instituição: **CBEI - Centro de Bem Estar Infantil**

Escola:

EMENTA SEMANAL 21 a 25 DE outubro 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	Couve lombarda			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Granadeiro estufado com arroz de brócolos e cenoura	4		1136/247	10,2	1,5	34,2	2,3	1,8	3,3	0,5
	DIETA	Granadeiro cozido com batata cozida e brócolos	4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Brás de legumes e seitan (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)	1,3,6		601,7/144	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11
	SALADA	Legumes incorporados na refeição										
	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 e 7		466/243	8,1	0,16	37,65	11,7	3,83	4,67	1,1	
3ª FEIRA	SOPA	Nabo com feijão verde			204,1/48,8	0,7	0,1	8,9	2,5	2,2	1	0,2
	PRATO	Hambúrguer misto grelhado com massa tricolor	1,6	2,3	633/151	11	3	5	1,1	1	13	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa tricolor	1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes com massa tricolor	1,6	2,3	547,8/131	5,3	0,8	16,3	1,3	2,5	4	0,08
	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: Banana Opções (2): Maçã 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 iogurte de aroma líquido	1		879/290	6	3	42,57	16,6	2,15	16	1	
4ª FEIRA	SOPA	Hortaliça			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,14
	PRATO	Filetes de pescada gratinados com salada russa	4		1136/247	10,2	1,5	34,2	2,3	1,8	3,3	0,5
	DIETA	Pescada gratinada ao natural com batata cozida e brócolos	4		423,7/101,3	4,7	0,7	3,2	1,1	1,2	8,5	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	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): Laranja ou pêra			243,3/96,93	4,1	1,4	11,7	11,1	0	3,5	0,01
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	Nabiças			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos	1,7		987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	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	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	1, 6 e 12		689,6/165	9	1,2	11,5	3,1	5	9	0,05
	SALADA	Alface, pepino e milho			356,7/85,3	2,4	0,5	9	1,3	1,5	6,7	0
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Mandarina ou maçã			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 e 7		991/264	3,7	1,7	46,7	20,8	2,55	10,7	1	
6ª FEIRA	SOPA	Lombardo com feijão-encarnado			344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31
	PRATO	Calamares fritos com arroz de ervilhas	1, 3 e 14	2, 4, 8	919,7/219,8	6,8	1,4	23	1,1	1,8	16	0,19
	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	Lentilhas guizadas com legumes e arroz			612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09
	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: Laranja Opções (2): Banana 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 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- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos.

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