

## Ementa pré-escolar; 1º, 2º e 3º ciclos

Semana - 27 de set a 1 de out de 2021

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	<b>Sopa:</b> Primavera <sup>10</sup> <b>Prato:</b> Almôndegas de vitela estufadas com esparguete e salada (beterraba e alho) <sup>2 3</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	593	25	21,5	54
	<b>Lanche:</b> Leite branco e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta <sup>1 2</sup>				
Terça	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora e espinafres <b>Prato:</b> Salada de frango com couscous e mistura de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	439	23	6	52
	<b>Lanche:</b> logurte sólido e papo-seco c/ queijo/fiambre e fruta <sup>1 2</sup>				
Quarta	<b>Sopa:</b> Sopa de grelos <b>Prato:</b> Caldeirada de tamboril <sup>5</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	415	20.4	11.5	50
	<b>Lanche:</b> Leite branco e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta <sup>1 2</sup>				
Quinta	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes com batata doce <b>Prato:</b> Coxas de peru estufadas com arroz de coentros e salada (alface, tomate e rúcula) <b>Sobremesa:</b> Leite de creme <sup>1 3</sup>	612	18.2	14.7	53.3
	<b>Lanche:</b> Leite branco/bebida vegetal c/ cereais integrais e fruta <sup>1 2</sup>				
Sexta	<b>Sopa:</b> Sopa de repolho <b>Prato:</b> Bacalhau gratinado no forno com molho bechamel e salada (alface, cenoura e cebola) <sup>1 5</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	440	20	11.5	56.5
	<b>Lanche:</b> logurte sólido e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta <sup>1 2</sup>				

**Nota:** Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Em situações de alergias e intolerâncias alimentares consultar o responsável pela unidade antes de consumir a refeição.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.