

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

Semana de 28 de Abril a 02 de Maio de 2025

		Ve (kcal)	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Segunda	Sopa: Feijão-verde Prato: Empadão de vitela e salada (alface, rúcula e beterraba) ₁ Sobremesa: Fruta da época	528	23	18	58
Lanche	Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta _{1 2}				
Terça	Sopa: Brócolos Prato: Medalhões de salmão ₅ c/ ratatouille (tomate, batata, curgete, beringela) ₅ Sobremesa: Fruta da época	558	24	22	60
Lanche	Iogurte sólido e papo-seco c/ queijo/fiambre e fruta _{1 2}				
Quarta	Sopa: Creme de cenoura, curgete e batata-doce Prato: Tirinhas de pato c/ cotovelinhos ₂ e legumes salteados (curgete, abóbora, alhofrancês) Sobremesa: Fruta da época	448	19	14	52
Lanche	Iogurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta _{1 2}				
Quinta	Sopa: Prato: Feriado Sobremesa:				
Lanche	Cereais com leite/bebida vegetal + fruta _{1 2}				
Sexta	Sopa: Lentilhas com abóbora e espinafres Prato: Filetes de pescada panada ₅ c/ arroz de espinafres e salada (alface, rúcula e tomate) Sobremesa: Fruta da época	514	25	12	65
Lanche	Iogurte sólido e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta _{1 2}				

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- Moluscos, 7- Aipo, 8 – Dióxido de enxofre e sulfitos

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.