

DATA 4 A 8 DE DEZEMBRO 2017

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.L

| DIA | REFEIÇÃO | | | ALERGÉNIOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---------|---|----------------------|--|------------|------------------------|-----|-----|------|------|
| | | | | | E | P | L | G | |
| SEGUNDA | MM* | Fruta | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de Brócolos | - | 94 | 5 | 4 | 9 | |
| | | PRATO | Roti de Perú com Arroz de Cenoura e Salada de Tomate | | - | 247 | 16 | 3 | 37 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Queijo | | | | 200 | 12 | 5 | 26 | |
| TERÇA | MM* | Leite | | | 94 | 6.6 | 3.2 | 9.8 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Grão | - | 91 | 4 | 4 | 10 | |
| | | PRATO | Lasanha de Atum com Salada de Alface e Rúcula | | | 380 | 25 | 12 | 41 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Iogurte + Pão com Manteiga | | | | 203 | 7 | 5 | 32 | |
| QUARTA | MM* | Bolachas tipo Maria® | | | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Nabo e Cenoura | - | 82 | 2 | 3 | 11 | |
| | | PRATO | Jardineira de Frango | | - | 216 | 19 | 5 | 24 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite e Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> ® | | | | 169 | 8 | 3 | 26 | |
| QUINTA | MM* | Pão com Manteiga | | | 99 | 2 | 4 | 13 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Grelos | - | 99 | 4 | 4 | 12 | |
| | | PRATO | Abrótea de Tomatada com Arroz de Alho e Brócolos cozidos | | | 241 | 15 | 5 | 35 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Iogurte + Pão com Fiambre | | | | 196 | 8 | 3 | 32 | |
| SEXTA | MM* | | | | | | | | |
| | ALMOÇO | SOPA | | | | | | | |
| | | PRATO | | | | | | | |
| LANCHE | | | | | | | | | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.
















EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 11 A 15 DE DEZEMBRO 2017

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.L

| DIA | REFEIÇÃO | ALERGÉNIOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | | |
|---------|----------------------------------|-------------------|--|---|-----|-----|------|------|
| | | | E | P | L | G | | |
| SEGUNDA | MM* | Bolachas Torradas |  | 105 | 2 | 3 | 16 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Cenoura e Brócolos | - | 92 | 4 | 4 | 11 |
| | | PRATO | Massinha de Salmão com Alho Francês e Salada de Beterraba e Tomate |  | 330 | 15 | 15 | 34 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Fruta + Pão com Manteiga | |  | 210 | 8 | 7 | 29 | |
| TERÇA | MM* | Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa Juliana | - | 93 | 4 | 3 | 12 |
| | | PRATO | Empadão de Vaca com Cenoura e Feijão-verde cozidos |  | 322 | 15 | 11 | 39 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Iogurte + Pão com Fiambre | |  | 196 | 8 | 3 | 32 | |
| QUARTA | MM* | Pão com Manteiga |  | 99 | 2 | 4 | 13 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de Favas com Coentros | - | 82 | 5 | 4 | 7 |
| | | PRATO | Lombos de Pescada no forno com Arroz de tomate e Salada de Pepino |  | 233 | 13 | 5 | 35 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Doce | |  | 198 | 9 | 4 | 32 | |
| QUINTA | MM* | Leite |  | 94 | 6.6 | 3.2 | 9.8 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Repolho | - | 86 | 3 | 3 | 11 |
| | | PRATO | Frango estufado com Massa espiral tricolor e Esparregado de Espinafres |  | 255 | 19 | 6 | 30 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Iogurte + Pão com Queijo | |  | 191 | 10 | 2 | 32 | |
| SEXTA | MM* | Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Puré de Curgete e Abóbora | - | 81 | 2 | 3 | 10 |
| | | PRATO | Feijoada de Choco com Batata-doce e Salada Mista |  | 281 | 14 | 3 | 47 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Fiambre | |  | 196 | 8 | 3 | 32 | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 18 A 22 DE DEZEMBRO 2017

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.I

| DIA | REFEIÇÃO | | | ALERGÉNIOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---------|---|----------------------|--|------------|------------------------|-----|-----|------|------|
| | | | | | E | P | L | G | |
| SEGUNDA | MM* | Fruta | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Cenoura e Feijão-verde | - | 99 | 4 | 3 | 14 | |
| | | PRATO | Costeletas de Porco e Arroz Branco com Grão e Espinafres salteados | | - | 297 | 18 | 7 | 37 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Queijo | | | | 200 | 12 | 5 | 26 | |
| TERÇA | MM* | Leite | | | 94 | 6.6 | 3.2 | 9.8 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Agrião | - | 88 | 3 | 4 | 10 | |
| | | PRATO | Massada de Raia com Salada de Tomate e Pepino | | | 248 | 14 | 4 | 37 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Iogurte + Pão com Manteiga | | | | 203 | 7 | 5 | 32 | |
| QUARTA | MM* | Bolachas tipo Maria® | | | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de Cenoura | - | 88 | 2 | 3 | 13 | |
| | | PRATO | Perna de Perú no forno com Batata aos gomos e Legumes assados | | - | 221 | 17 | 3 | 30 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite e Cereais tipo <i>Corn Flakes</i> ® | | | | 169 | 8 | 3 | 26 | |
| QUINTA | MM* | Pão com Manteiga | | | 99 | 2 | 4 | 13 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Brócolos e Alho Francês | - | 90 | 4 | 4 | 10 | |
| | | PRATO | Solha de Cebolada com Arroz de Coentros e Salada de Beterraba | | | 238 | 14 | 5 | 37 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Iogurte + Pão com Fiambre | | | | 196 | 8 | 3 | 32 | |
| SEXTA | MM* | Fruta | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Feijão Branco e Hortaliças | - | 87 | 4 | 4 | 10 | |
| | | PRATO | Hambúguer de Aves com Massa esparguete e Salada de Alface e Cenoura ralada | | | 253 | 14 | 6 | 33 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Marmelada | | | | 202 | 9 | 4 | 33 | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 25 A 29 DE DEZEMBRO 2017

2 ANOS/ PRÉ-ESCOLAR / C.A.T.I

| DIA | REFEIÇÃO | ALERGÉNIOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | | |
|---------|---------------------------|----------------------------|--|----|-----|-----|------|------|
| | | | E | P | L | G | | |
| SEGUNDA | MM* | | | | | | | |
| | ALMOÇO | SOPA PRATO SOBREMESA | | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | | |
| TERÇA | MM* | Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Couve-flor e Cenoura | - | 88 | 4 | 3 | 11 |
| | | PRATO | Frango assado com Batatas e Macedónia cozida | - | 247 | 17 | 4 | 33 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | logurte + Pão com Fiambre | | 196 | 8 | 3 | 32 | | |
| QUARTA | MM* | Pão com Manteiga | | 99 | 2 | 4 | 13 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de Alho Francês | - | 87 | 3 | 3 | 12 |
| | | PRATO | Peixe-espada no forno com Arroz de Ervilhas e Salada de Cenoura ralada | | 223 | 17 | 6 | 26 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Doce | | 198 | 9 | 4 | 32 | | |
| QUINTA | MM* | Leite | | 94 | 6.6 | 3.2 | 9.8 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa Jardineira | - | 91 | 4 | 4 | 11 |
| | | PRATO | Picadinho de Vitela com Massa penne e Salada de Alface | | 269 | 18 | 7 | 31 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | logurte + Pão com Queijo | | 191 | 10 | 2 | 32 | | |
| SEXTA | MM* | Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de Legumes | - | 84 | 2 | 3 | 11 |
| | | PRATO | Maruca cozida com Batata, Cenoura, Couve-flor e Brócolos | | 212 | 15 | 3 | 30 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| LANCHE | Leite + Pão com Fiambre | | 196 | 8 | 3 | 32 | | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N