

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

JARDIM DE INFÂNCIA

1.º CICLO

Diariamente

PEQUENO-ALMOÇO

2ª

SOPA	Ervilhas
PRATO	Massada de perca de coentrada
DIETA	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida
VEGETARIANO	Seitanas com batata assada e cenoura baby
SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate
SOBREMESA	Maçã assada e fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], logurte [7] e Fruta

VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
282,00	1193,00	4,70	2,20	45,00	19,30	4,10	12,30	1,00	282,00	1193,00	4,70	2,20	45,30	19,30	4,10	12,3	1,00
97,43	411,18	1,48	0,21	14,25	5,56	6,02	3,84	0,19	97,43	411,18	1,48	0,21	14,25	5,56	6,02	3,84	0,19
176,98	743,95	4,17	0,65	15,55	1,70	1,63	17,58	0,32	248,89	1045,91	6,53	1,02	22,58	1,92	2,16	22,71	0,35
169,80	715,29	4,20	0,59	14,76	1,94	1,81	17,27	0,44	228,50	958,76	5,98	0,90	18,55	2,52	2,33	22,70	0,35
165,45	697,18	3,79	0,55	18,86	3,88	2,98	13,21	0,65	213,15	897,03	5,96	0,87	22,77	4,12	3,32	16,15	0,70
16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1

3ª

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Bife de frango salteado com arroz de cenoura
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
VEGETARIANO	Caril de favas com arroz de cenoura
SALADA	Alface, milho e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

85,23	360,74	1,33	0,18	13,59	6,49	4,77	4,09	0,63	85,23	360,74	1,33	0,18	13,59	6,49	4,77	4,09	0,63
230,64	973,79	4,21	0,72	24,64	0,79	1,12	22,85	0,37	288,88	1218,32	6,31	1,03	32,47	0,80	1,34	24,73	0,38
230,64	973,79	4,21	0,72	24,64	0,79	1,12	22,85	0,37	288,88	1218,32	6,31	1,03	32,47	0,80	1,34	24,73	0,38
293,54	1234,38	8,49	4,09	37,08	3,64	9,34	12,68	0,20	370,38	1557,46	10,68	4,42	47,46	4,12	11,39	15,58	0,20
16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,1	284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,0

4ª

SOPA	Couve branca
PRATO	Tortilha de cenoura e batata
DIETA	Perca cozida com macarrão e feijão verde cozido
VEGETARIANO	Massada de feijão-frade com chouriço vegetariano
SALADA	Alface, pepino e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Bolo de Cenoura [1] [3] com logurte [7] e Fruta

93,83	396,18	1,57	0,24	14,25	7,18	5,36	3,09	0,19	93,83	396,18	1,57	0,24	14,25	7,18	5,36	3,09	0,19
183,69	770,76	8,79	1,94	15,81	2,60	1,94	9,43	0,20	230,36	965,55	11,70	2,48	19,23	2,85	2,21	11,01	0,20
179,61	753,97	4,17	0,69	15,55	1,52	2,19	17,92	0,32	254,45	1068,00	6,56	1,07	22,93	2,00	2,99	23,21	0,35
402,66	1519,65	5,04	0,94	54,44	3,06	8,36	20,36	0,50	456,40	1745,33	7,22	1,27	61,46	3,29	8,88	21,61	0,50
16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
162,00	681,00	3,10	1,60	25,00	24,90	2,00	6,50	0,30	162,00	681,00	3,10	1,60	25,00	24,90	2,00	6,50	0,30

5ª

SOPA	Agrião
PRATO	Jardineira de porco
DIETA	Bife de peru grelhado com batata doce e brócolos cozidos
VEGETARIANO	Jardineira de soja
SALADA	Alface, tomate e milho
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

88,63	374,78	1,69	0,30	12,31	5,30	5,12	3,61	0,23	88,63	374,78	1,69	0,30	12,31	5,30	5,12	3,61	0,23
182,97	768,74	5,71	1,30	15,46	3,97	4,54	15,95	0,50	246,36	1034,16	8,58	1,87	19,53	4,32	5,51	20,79	0,52
221,89	936,57	4,27	0,71	23,05	6,58	2,73	21,43	0,45	272,09	1146,79	6,39	1,02	28,84	8,25	3,45	23,04	0,48
277,39	1161,11	10,98	1,46	22,78	6,61	10,26	17,49	0,45	358,69	1500,66	14,96	2,01	28,68	7,62	12,66	21,74	0,45
16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0	311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0

6ª

SOPA	Alho-francês
PRATO	Empadão de paloco com molho de tomate
DIETA	Carapau grelhado com puré de batata e cenoura cozida
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas
SALADA	Alface, cenoura ralada e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], logurte [7] e Fruta

79,95	338,30	1,37	0,19	12,47	5,39	4,19	2,46	0,19	79,95	338,30	1,37	0,19	12,47	5,39	4,19	2,46	0,19
137,60	579,42	3,36	0,48	14,90	2,08	1,64	11,04	0,30	179,00	752,67	5,41	0,78	18,26	2,29	1,90	13,27	0,32
162,86	685,53	4,74	0,85	15,17	2,52	2,11	14,63	0,57	201,75	848,10	6,88	1,18	18,51	2,73	2,37	16,05	0,58
228,00	962,92	3,39	0,47	33,94	2,56	6,36	12,22	0,20	293,90	1240,07	5,46	0,77	42,06	2,89	7,80	15,19	0,20
16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00	16,51	69,41	0,19	0,00	2,18	1,86	1,10	0,95	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1

Ementa elaborada por: Catarina Maurício - Nutricionista | Membro Efectivo dos Nutricionistas - 4822N

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoim; ⁶Soja; ⁷Leite/Lactose; ⁸Frutos de casca rijã; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.