



Ementa 1 / 2023

Creche e ATL Os Priolinhos

Almoço																		
Segunda feira	Sopa Geral: Creme de abóbora Prato: Bolonhesa de atum com massa espiral e brócolos assados ao vapor Sobremesa: Maçã royal																	
	<table border="1"><thead><tr><th>Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos</th><th>VE (Kcal)</th><th>Lip. (g)</th><th>AG sat. (G)</th><th>HC (G)</th><th>Açúcar (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Fibra (g)</th><th>Sal (Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>490.0</td><td>14.5</td><td>1.7</td><td>61.7</td><td>29.2</td><td>21.1</td><td>11.1</td><td>1.52</td></tr></tbody></table>	Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)		490.0	14.5	1.7	61.7	29.2	21.1	11.1
Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)										
	490.0	14.5	1.7	61.7	29.2	21.1	11.1	1.52										
Terça feira	Sopa Geral: Sopa de grão-de-bico e repolho com cenoura às rodelas Prato: Frango assado com limão, arroz de pimentos e couve-flor cozida Sobremesa: Laranja																	
	<table border="1"><thead><tr><th>Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos</th><th>VE (Kcal)</th><th>Lip. (g)</th><th>AG sat. (G)</th><th>HC (G)</th><th>Açúcar (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Fibra (g)</th><th>Sal (Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>618</td><td>21.8</td><td>4.3</td><td>59.4</td><td>20.8</td><td>38.5</td><td>11.9</td><td>1.1</td></tr></tbody></table>	Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)		618	21.8	4.3	59.4	20.8	38.5	11.9
Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)										
	618	21.8	4.3	59.4	20.8	38.5	11.9	1.1										
Quarta feira	Sopa Geral: Creme de brócolos com cenoura ripada Prato: Empadão de carne de vaca com salada (alface, tomate e pepino) Sobremesa: Banana																	
	<table border="1"><thead><tr><th>Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos</th><th>VE (Kcal)</th><th>Lip. (g)</th><th>AG sat. (G)</th><th>HC (G)</th><th>Açúcar (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Fibra (g)</th><th>Sal (Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>581</td><td>16.1</td><td>4.6</td><td>72.7</td><td>40.6</td><td>28.1</td><td>12.6</td><td>0.4</td></tr></tbody></table>	Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)		581	16.1	4.6	72.7	40.6	28.1	12.6
Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)										
	581	16.1	4.6	72.7	40.6	28.1	12.6	0.4										
Quinta feira	Sopa Geral: Sopa de Carne ¹ Prato: Caldeirada de paloco com feijão verde cozido Sobremesa: Pera																	
	<table border="1"><thead><tr><th>Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos</th><th>VE (Kcal)</th><th>Lip. (g)</th><th>AG sat. (G)</th><th>HC (G)</th><th>Açúcar (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Fibra (g)</th><th>Sal (Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>709</td><td>24.3</td><td>7.1</td><td>78.2</td><td>31</td><td>36.3</td><td>12.6</td><td>1</td></tr></tbody></table>	Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)		709	24.3	7.1	78.2	31	36.3	12.6
Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)										
	709	24.3	7.1	78.2	31	36.3	12.6	1										
Sexta feira	Sopa Geral: Canja com legumes ¹ Prato: Granulado de soja, cenoura baby e esparguete Sobremesa: Kiwi																	
	<table border="1"><thead><tr><th>Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos</th><th>VE (Kcal)</th><th>Lip. (g)</th><th>AG sat. (G)</th><th>HC (G)</th><th>Açúcar (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Fibra (g)</th><th>Sal (Kcal)</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>550.5</td><td>12.1</td><td>1.9</td><td>74</td><td>31.9</td><td>25.4</td><td>13.5</td><td>0.7</td></tr></tbody></table>	Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)		550.5	12.1	1.9	74	31.9	25.4	13.5
Declaração nutricional por refeição (sopa, prato e fruta) >1 - ≤3 anos	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (G)	HC (G)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Sal (Kcal)										
	550.5	12.1	1.9	74	31.9	25.4	13.5	0.7										

Observações: Ementa destinada a crianças com idade igual ou superior a 12 meses.

¹ – As sopas serão servidas sem a componente proteica, sob forma de cumprir com as recomendações estipuladas.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar informar a educadora de infância e entregar declaração médica.