



## Ementa 3 / 2023

## Creche e ATL Os Priolinhos

Almoço								
Segunda feira	<b>Sopa Geral:</b> Sopa abóbora e cenoura <b>Prato:</b> Arroz de frango com ervilhas e cenoura <b>Sobremesa:</b> Maçã royal							
	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)
	553.1	23.8	5.7	57.1	30.5	19.0	10.9	0.6
Terça feira	<b>Sopa Geral:</b> Creme de espinafres <b>Prato:</b> Lombos de salmão assados no forno com cuscus de legumes <b>Sobremesa:</b> Laranja							
	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)
	533.5	26.6	4.5	42.9	21.7	23.3	12.7	0.8
Quarta feira	<b>Sopa Geral:</b> Creme de alho francês <b>Prato:</b> Costeleta de porco com arroz de tomate e salada verde <b>Sobremesa:</b> Banana							
	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)
	602.2	21.7	6.0	67.2	37.9	27.0	11.8	0.7
Quinta feira	<b>Sopa Geral:</b> Creme de feijão catarino <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata a murro e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Pera							
	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)
	412.8	7.8	1.0	57.2	25.1	22.6	11.7	0.6
Sexta feira	<b>Sopa Geral:</b> Sopa do Espírito Santo <sup>1</sup> <b>Prato:</b> Ervilhas guisadas com ovo escalfado <b>Sobremesa:</b> Kiwi							
	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)
	526.5	21.3	4.8	51.4	29.7	22.3	14.0	1.4

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

<sup>1</sup> – A sopa será servida com a componente proteica, dado ser permitida a sua disponibilização mensal.

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