



Ementa 4 / 2023

Creche e ATL Os Priolinhos

Almoço																		
Segunda feira	Sopa Geral: Creme de couve-flor e abóbora Prato: Medalhões de pescada no forno com feijão frade e cenoura cozida 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>456.4</td><td>11.1</td><td>1.7</td><td>54.9</td><td>31.2</td><td>27.4</td><td>13.5</td><td>1.2</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)		456.4	11.1	1.7	54.9	31.2	27.4	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)										
	456.4	11.1	1.7	54.9	31.2	27.4	13.5	1.2										
Terça feira	Sopa Geral: Creme de ervilha Prato: Paloco de natas ¹ com brócolos cozidos 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>425.1</td><td>9.1</td><td>1.6</td><td>48.1</td><td>22.2</td><td>29.8</td><td>13.7</td><td>1.6</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)		425.1	9.1	1.6	48.1	22.2	29.8	13.7
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)										
	425.1	9.1	1.6	48.1	22.2	29.8	13.7	1.6										
Quarta feira	Sopa Geral: Sopa de cenoura e tomate com massinhas Prato: Hambúrguer com massa e assado de curgete e beringela 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>624</td><td>20.7</td><td>5.4</td><td>69.9</td><td>39.6</td><td>32.1</td><td>12</td><td>0.5</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)		624	20.7	5.4	69.9	39.6	32.1	12
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)										
	624	20.7	5.4	69.9	39.6	32.1	12	0.5										
Quinta feira	Sopa Geral: Creme de feijão branco Prato: Maionese de pescada, batata e mistura de legumes 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>558.7</td><td>15.5</td><td>2.8</td><td>57.1</td><td>22.6</td><td>40.1</td><td>9.2</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)		558.7	15.5	2.8	57.1	22.6	40.1	9.2
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)										
	558.7	15.5	2.8	57.1	22.6	40.1	9.2	0.7										
Sexta feira	Sopa Geral: Creme de brócolos Prato: Lasanha de soja com legumes em molho de tomate e queijo 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>571.2</td><td>13.7</td><td>3.1</td><td>71.8</td><td>31.3</td><td>29.2</td><td>16.3</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)		571.2	13.7	3.1	71.8	31.3	29.2	16.3
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)										
	571.2	13.7	3.1	71.8	31.3	29.2	16.3	0.7										

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

¹ – As natas serão substituídas por iogurte natural para as crianças com idade inferior a 24 meses.

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