

EMENTA DE ALMOÇOS - Sala de 1 ano

1ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de espinafres c/frango	128	2,4	5,1	17,7
	Prato		461	46,3	4,7	56,9
Dieta		esparquete à Bolonhesa (vaca+porco)	648	42,7	26,9	57,2
Vegetariano		esparquete com Bolonhesa de soja	807	76,1	15,5	89,9
Salada	Sobremesa	cenoura ralada banana	98	0,3	10,0	1,8
			85	14	0,4	19,4
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	Feijão verde c/ peixe solha grelhada com arroz branco	150	3,4	5,3	21,7
	Prato		423	26,9	7,2	63,9
Dieta		pasteis de bacalhau com arroz de tomate	655	19,8	28,8	77,3
Vegetariano		rissois de tofu com arroz branco	702	11,2	30,9	94,5
Salada	Sobremesa	alface maçã	96	0,9	10,1	0,4
			87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de cenoura perna de frango grelhada/cozida com massa espiral	128	2,5	5,1	17,9
	Prato		656	44,1	25,1	62,6
Dieta		carne de porco assada com massa espiral	570	39,2	21,8	54,1
Vegetariano		massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	919	18,9	36,1	129,1
Salada	Sobremesa	tomate arroz doce	105	0,7	10,2	2,8
			261	9,5	9,5	33,7
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de ervilhas/legumes c/peixe pescada cozida com batata	154	5,2	5,4	20,7
	Prato		355	24,9	7,5	45,5
Dieta		pescada à Gomes de Sá	527	29,5	24,3	46,2
Vegetariano		salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada	Sobremesa	mista pêra	101	0,8	10,2	1,6
			54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	canja de massinhas c/perú bife de peru grelhado com arroz de cenoura	181	12,9	7,5	15,3
	Prato		535	42,7	10,5	64,7
Dieta		bife de peru panado com arroz de cenoura	784	48,1	29,2	79,7
Vegetariano		arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	548	21,3	17,8	73,6
Salada	Sobremesa	ervilhas cozidas laranja	8	2,9	5,3	3,9
			52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - Sala de 1 ano

2ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	alho Francês c/frango	141	3,6	5,3	19,6
		hamburger de aves grelhado com esparquete	499	40	11,7	56,9
Dieta		croquetes de vitela com esparquete	763	22,3	40	76,4
Vegetariano		Bolonesa de soja com esparquete	807	76,1	15,5	89,9
Salada Sobremesa		alface	96	0,9	10,1	0,4
		banana	348	11,9	16,4	39,8
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	puré de Feijão com agrião	245	12,1	5,9	35
		solha grelhada com arroz branco	423	26,9	7,2	63,9
Dieta		arroz de atum	769	34,8	41	64,3
Vegetariano		rissois de espinafre com arroz branco	702	11,2	30,9	94,5
Salada Sobremesa		mista	101	0,8	10,2	1,6
		maçã	87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	caldo verde	155	4,1	5,3	22,2
		bife de Frango grelhado com batata cozida	413	42,5	6,2	45,5
Dieta		tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata	739	46,4	38,5	50,2
Vegetariano		salada de legumes com batata e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada Sobremesa		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8
		bolo				
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	grão e cenoura	258	10	7	37,9
		pescada cozida, com batata e ovo	444	29,8	14	45,5
Dieta		pescada cozida, com batata e ovo	444	29,8	14	45,5
Vegetariano		salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada Sobremesa		jardineira de legumes	97	4,2	5,2	7,9
		pêra	54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de legumes	145	4	5,5	19,9
		perna de peru estufada com arroz branco	659	41	25,5	64,8
Dieta		perna de peru assada com arroz branco	701	40,8	30,4	64,1
Vegetariano		chili de soja com arroz branco	995	59,7	33,6	112,0
Salada Sobremesa		tomate	105	0,7	10,2	2,8
		laranja	52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - Sala de 1 ano

3ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de espinafres	128	2,4	5,1	17,7
		pescada cozida com macedónia	370	27,7	7,5	45,5
Dieta		filetes de pescada com arroz de ervilhas	696	40,3	24,4	76,6
Vegetariano		arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	548	21,3	17,8	73,6
Salada Sobremesa		mista	101	0,8	10,2	1,6
		banana	85	14	0,4	19,4
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	canja com arroz	199	12,1	7,2	20,8
		Frango cozido com massa espiral	745	51,1	31,5	62,6
Dieta		Frango assado com massa de espiral	840	45,3	46,2	60
Vegetariano		Bolonhesa de soja com massa espiral	799	73,8	14,2	94,4
Salada Sobremesa		alface	96	0,9	10,1	0,4
		maçã	87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de legumes	145	4	5,5	19,9
		salada camponesa c/ salmão (batata/Feijão verde/cenoura)	634	27,5	34,1	53
Dieta		solha ou salmão grelhada/o com batata	500	27,3	21,9	46,1
Vegetariano		salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada Sobremesa		-	110	-	-	27,6
		gelatina (de morango)				
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	nabiças	141	3,6	5,4	17,7
		perna de peru estufada com arroz branco	659	41	25,5	64,7
Dieta		chili (vaca+porco) com arroz branco	708	33,7	22,8	90,3
Vegetariano		chili de soja com arroz branco	1001	59,9	33,6	113,6
Salada Sobremesa		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8
		pêra	54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	agrião	136	3,7	5,4	17,9
		abrótea cozida com batata	355	24,9	7,5	45,5
Dieta		bacalhau com natas	551	26,5	20,4	63,5
Vegetariano		empadão de alho Francês com cenoura ralada	532	5,6	20,5	79,9
Salada Sobremesa		tomate	105	0,7	10,2	2,8
		laranja	52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - Sala de 1 ano

4ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	alho Francês	141	3,6	5,3	19,6
		bife de peru grelhado com arroz branco	547	42,4	12,9	63,4
Dieta		salsichas com ovo mexido, arroz branco e batata frita	885	33,2	60	51,6
Vegetariano		ovo mexido com arroz branco e batata frita	675	17,7	43,6	51,6
Salada Sobremesa		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8
		banana	85	14	0,4	19,4
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	agrião	136	3,7	5,4	17,9
		pescada cozida com macedônia	370	27,7	7,5	45,5
Dieta		esparquete de atum	784	39,8	40,5	63,5
Vegetariano		massada de macedônia de legumes	455	12,5	11,4	75,9
Salada Sobremesa		mista	101	0,8	10,2	1,6
		maçã	87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	canja com massinhas	181	12,9	7,5	15,3
		Frango cozido com arroz branco	799	51	36,7	64,3
Dieta		arroz de aves	683	53,9	22,8	63,4
Vegetariano		chili de soja com arroz branco	995	59,7	33,6	112,0
Salada Sobremesa		alface	96	0,9	10,1	0,4
		leite creme	194	7,1	8,2	23,4
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	caldo verde	155	4,1	5,3	22,2
		perca cozida com batata	360	26	7,6	45,5
Dieta		perca assada com batata	615	26	35,2	47,3
Vegetariano		empadão de alho Francês com cenoura ralada	532	5,6	20,5	79,9
Salada Sobremesa		legumes cozidos	212	7,3	20,5	4,9
		pêra	54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	puré de Feijão com hortaliça	285	12,7	5,8	45,2
		hamburger de aves grelhado com massa espiral	491	37,6	10,4	61,7
Dieta		almôndegas (vaca+porco) com massa espiral	812	31,3	42,8	70,5
Vegetariano		massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	919	18,9	36,1	129,1
Salada Sobremesa		tomate	105	0,7	10,2	2,8
		laranja	52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - Sala de 1 ano

5ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de cenoura	128	2,5	5,1	17,9
	Prato		530	53,8	5,8	63,4
Dieta		empadão de carne (vaca+porco)	666	38,1	27	65,6
Vegetariano		empadão de soja	700	46,3	22,6	76,8
Salada	Sobremesa	mista	101	0,8	10,2	1,6
			banana	85	14	0,4
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	Feijão verde	150	3,4	5,3	21,7
	Prato		355	24,9	7,5	45,5
Dieta		douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate	579	20,6	15,7	87,1
Vegetariano		rissois de tofu com arroz de tomate	702	11,2	30,9	94,5
Salada	Sobremesa	alface	96	0,9	10,1	0,4
			maçã	87	0,3	0,8
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	caldo verde	155	4,1	5,3	22,2
	Prato		501	46,5	9	56,9
Dieta		bife de peru grelhado com esparguete	501	46,5	9	56,9
Vegetariano		Bolonhesa de soja com esparguete	807	76,1	15,5	89,9
Salada	Sobremesa	tomate	105	0,7	10,2	2,8
			gelatina [de pêssego]	110	-	-
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	alface	129	2,7	5,1	17,8
	Prato		355	24,9	7,5	45,5
Dieta		bacalhau à Brás	1045	40,2	79,9	41,6
Vegetariano		salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada	Sobremesa	mista	101	0,8	10,2	1,6
			pêra	54	0,4	0,5
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	legumes	145	4	5,5	19,9
	Prato		507	42,2	8,6	63,4
Dieta		carne de vitela estufada com arroz	778	37,9	38,4	67,4
Vegetariano		chili de soja com arroz	995	59,7	33,6	112,0
Salada	Sobremesa	cenoura	98	0,3	10,0	1,8
			laranja	52	14	0,2