

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

JARDIM DE INFÂNCIA

1.º CICLO

Diariamente

2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

PEQUENO-ALMOÇO

Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11], Fruta e Bolo [1] [3] (quando disponível)

	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)
DIETAMENTE	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
SOPA	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
PRATO	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
DIETA	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
VEGETARIANO	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
SALADA	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
SOBREMESA	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
LANCHE	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
SOPA	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
PRATO	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
DIETA	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
VEGETARIANO	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
SALADA	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
SOBREMESA	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
LANCHE	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
SOPA	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
PRATO	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
DIETA	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
VEGETARIANO	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
SALADA	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
SOBREMESA	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
LANCHE	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
SOPA	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
PRATO	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
DIETA	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
VEGETARIANO	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
SALADA	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
SOBREMESA	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
LANCHE	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
SOPA	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
PRATO	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
DIETA	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
VEGETARIANO	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
SALADA	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
SOBREMESA	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
LANCHE	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 rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.