

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



## EMENTA

Semana de 10 a 14 de março de 2025

## JARDIM DE INFÂNCIA

## 1.º CICLO

Diariamente

PEQUENO-ALMOÇO

2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

		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)
	Leite [7], iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11], Fruta e Bolo [1] [3] (quando disponível)	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
<b>SOPA</b>	Sopa de grão-de-bico e espinafres	122,00	515,00	2,20	0,30	17,60	5,70	6,20	5,10	0,30	122,00	515,00	2,20	0,30	17,60	5,70	6,20	5,10	0,30
<b>PRATO</b>	Bifes de porco de cebolada com fusilli	221,73	933,17	7,43	1,85	16,22	2,17	1,90	21,58	0,28	281,89	1185,85	9,84	2,25	23,25	2,40	2,42	23,91	0,29
<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com fusilli	190,62	804,18	4,40	0,80	14,10	0,50	1,00	23,00	0,40	249,76	1052,71	6,60	1,10	21,10	0,70	1,60	25,50	0,40
<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com salsicha vegetariana e fusilli	271,52	1137,83	12,77	2,04	23,57	1,36	7,00	15,22	1,31	386,86	1621,11	18,65	2,97	33,62	1,79	9,12	20,97	1,75
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e tomate	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
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	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
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta	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
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor	85,00	359,00	1,40	0,20	12,90	5,80	4,40	3,10	0,20	85,00	359,00	1,40	0,20	12,90	5,80	4,40	3,10	0,20
<b>PRATO</b>	Douradinhos e calamares assados com arroz de cenoura e ervilhas	307,99	1293,04	10,14	2,12	41,74	3,29	3,77	10,60	1,65	360,83	1514,72	12,18	2,42	49,57	3,29	3,99	11,28	1,65
<b>DIETA</b>	Filete de pescada cozida com arroz de cenoura e ervilhas	225,47	950,64	4,46	0,65	26,74	1,21	3,22	18,00	0,44	295,74	1246,03	6,79	0,99	34,57	1,22	3,44	22,37	0,50
<b>VEGETARIANO</b>	Grão-de-bico salteado com brócolos e arroz de cenoura e ervilhas	307,46	1294,28	5,51	0,71	47,61	2,58	9,16	12,26	0,20	397,91	1674,21	8,10	1,07	60,68	2,95	10,90	15,07	0,20
<b>SALADA</b>	Alface, milho e beterraba	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
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	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
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta	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
<b>SOPA</b>	Abóbora e agrião	93,00	393,00	1,80	0,30	13,00	5,80	5,40	3,70	0,20	93,00	393,00	1,80	0,30	13,00	5,80	5,40	3,70	0,20
<b>PRATO</b>	Frango estufado com esparguete	207,08	874,12	4,56	0,77	16,64	2,47	2,08	23,69	0,37	266,22	1122,65	6,80	1,11	23,66	2,69	2,59	26,14	0,38
<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com esparguete	190,62	804,18	4,40	0,80	14,10	0,50	1,00	23,00	0,40	249,76	1052,71	6,60	1,10	21,10	0,70	1,60	25,50	0,40
<b>VEGETARIANO</b>	Pimentos recheados com feijão-branco e esparguete	362,10	1522,67	4,39	0,65	50,10	6,63	20,48	20,07	0,20	415,84	1748,35	6,57	0,98	57,12	6,86	21,00	21,32	0,20
<b>SALADA</b>	Alface, pepino e beterraba	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
<b>SOBREMESA</b>	Puré de maçã ou fruta da época	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
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta	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
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	97,00	411,00	1,50	0,20	14,20	5,60	6,00	3,80	0,20	97,00	411,00	1,50	0,20	14,20	5,60	6,00	3,80	0,20
<b>PRATO</b>	Paloco Espiritual	270,57	1143,23	5,70	1,35	38,01	3,76	3,19	15,27	1,27	363,11	1532,81	8,68	2,04	50,23	4,69	3,97	19,09	1,63
<b>DIETA</b>	Posta de abrótea cozida com batata assada	122,84	517,39	3,05	0,43	13,46	0,85	1,07	9,78	0,29	165,22	694,80	5,06	0,72	16,83	1,06	1,34	12,33	0,32
<b>VEGETARIANO</b>	Tofu Espiritual	333,47	1404,71	10,86	1,64	40,63	5,10	3,81	16,74	1,11	438,06	1844,38	14,74	2,25	53,88	6,58	4,78	20,57	1,42
<b>SALADA</b>	Alface, tomate e milho	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
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	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
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta	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
<b>SOPA</b>	Canja/canja vegetariana	173,00	731,00	2,40	0,50	14,20	0,60	1,00	22,90	0,30	173,00	731,00	2,40	0,50	14,20	0,60	1,00	22,90	0,30
<b>PRATO</b>	Perna de peru assada no forno com arroz de ervilhas	287,62	1205,13	10,48	2,80	26,18	0,82	2,99	20,53	0,38	346,20	1450,72	12,83	3,19	34,02	0,83	3,21	21,94	0,38
<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	244,93	1034,34	4,41	0,75	26,18	0,82	2,99	23,68	0,37	303,02	1278,32	6,52	1,06	34,02	0,83	3,21	25,53	0,38
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de lentilhas com couve-branca e arroz de ervilhas	308,21	1299,54	3,97	0,60	48,26	4,21	9,55	15,06	0,20	397,35	1674,77	6,14	0,92	61,38	4,84	11,31	18,46	0,20
<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e beterraba	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
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	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
<b>LANCHE</b>	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta	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: <sup>1</sup>Glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoim; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite/Lactose; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.