

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



## EMENTA

Semana de 03 a 07 de março de 2025

## JARDIM DE INFÂNCIA

## 1.º CICLO

Diariamente	PEQUENO- ALMOÇO	EMENTA	JARDIM DE INFÂNCIA										1.º CICLO									
			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		
2ª	SOPA	Feijão-verde	89,00	376,00	1,40	0,20	13,60	6,20	5,10	3,00	0,20	89,00	376,00	1,40	0,20	13,60	6,20	5,10	3,00	0,20		
	PRATO	Empadão de arroz e pescada em molho de tomate	207,29	874,15	4,35	0,62	24,97	1,24	1,22	16,46	0,44	277,56	1169,54	6,68	0,96	32,80	1,25	1,44	20,83	0,50		
	DIETA	Posta de perca cozida com arroz de tomate	207,29	874,15	4,35	0,62	24,97	1,24	1,22	16,46	0,44	277,56	1169,54	6,68	0,96	32,80	1,25	1,44	20,83	0,50		
	VEGETARIANO	Feijão preto estufado com soja e milho com arroz de tomate	347,01	1453,05	11,43	1,55	39,28	5,42	8,42	17,35	0,35	440,55	1844,73	15,40	2,10	48,95	6,08	10,06	21,31	0,35		
	SALADA	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		
	SOBREMESA	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		
	LANCHE	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		
3ª	SOPA																					
	PRATO																					
	DIETA																					
	VEGETARIANO																					
	SALADA																					
	SOBREMESA																					
	LANCHE																					
4ª	SOPA	Grão-de-bico	112,00	475,00	1,80	0,20	17,30	5,40	5,30	4,20	0,20	112,00	475,00	1,80	0,20	17,30	5,40	5,30	4,20	0,20		
	PRATO	Lasanha de atum	228,16	956,45	10,81	1,43	16,50	2,21	1,63	15,43	0,81	309,80	1298,73	14,71	2,09	24,00	2,70	2,16	19,31	0,95		
	DIETA	Medalhão de pescada cozido com massa lacinhos	164,40	693,10	4,47	0,67	14,00	0,44	1,02	16,52	0,44	235,41	991,81	6,95	1,04	21,00	0,66	1,53	21,46	0,50		
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com massa lacinhos	172,92	727,93	5,74	0,83	16,75	0,69	1,33	12,77	0,40	249,81	1051,01	8,94	1,29	24,56	1,00	1,91	16,65	0,45		
	SALADA	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		
	SOBREMESA	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		
	LANCHE	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		
5ª	SOPA	Creme de brócolos	86,00	363,00	1,60	0,20	12,60	5,50	4,60	3,20	0,20	86,00	363,00	1,60	0,20	12,60	5,50	4,60	3,20	0,20		
	PRATO	Nuggets e croquetes no forno com arroz de cenoura	258,54	1086,34	8,89	2,16	32,74	1,58	1,93	11,15	0,87	311,38	1308,02	10,93	2,46	40,57	1,58	2,15	11,83	0,87		
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	228,09	964,44	4,30	0,72	24,64	0,79	1,12	22,25	0,37	286,18	1208,42	6,40	1,03	32,47	0,80	1,34	24,10	0,38		
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura	280,44	1178,14	8,23	0,46	36,05	1,65	5,04	14,92	1,34	333,28	1399,82	10,27	0,76	43,89	1,65	5,26	15,60	1,34		
	SALADA	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		
	SOBREMESA	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		
	LANCHE	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		
6ª	SOPA	Couve-portuguesa	96,00	405,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,60	0,20	96,00	405,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,60	0,20		
	PRATO	Paloco à Brás	157,75	659,28	9,30	1,50	5,40	0,41	0,59	12,85	0,38	217,94	910,06	13,60	2,10	7,90	0,48	0,82	15,62	0,43		
	DIETA	Migas de paloco cozidas com batata e cenoura cozida	138,51	583,56	3,25	0,48	15,27	2,53	2,14	11,74	0,55	179,91	756,81	5,30	0,78	18,64	2,74	2,40	13,96	0,57		
	VEGETARIANO	Beringela recheada com lentilhas com batata assada	244,12	1032,04	3,54	0,47	35,78	4,25	8,28	13,07	0,20	310,03	1309,19	5,61	0,77	43,91	4,58	9,72	16,03	0,20		
	SALADA	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		
	SOBREMESA	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		
	LANCHE	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 rija; <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.