

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



## EMENTA

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

## JARDIM DE INFÂNCIA

## 1.º CICLO

Diariamente

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)
<b>SOPA</b> Nabiça	91,00	383,00	1,60	0,20	13,30	6,10	5,20	3,40	0,20	91,00	383,00	1,60	0,20	13,30	6,10	5,20	3,40	0,20
<b>PRATO</b> Hamburguer de vaca com arroz de ervilhas	269,28	1131,24	8,75	2,65	26,18	0,82	2,99	19,95	0,36	322,12	1352,92	10,79	2,95	34,02	0,83	3,21	20,63	0,36
<b>DIETA</b> Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	247,48	1043,69	4,33	0,75	26,18	0,82	2,99	24,28	0,37	305,72	1288,22	6,43	1,06	34,02	0,83	3,21	26,16	0,38
<b>VEGETARIANO</b> Hamburguer vegetariano com arroz de ervilhas	297,28	1248,04	8,35	0,49	37,60	1,68	6,91	16,35	1,34	350,12	1469,72	10,39	0,79	45,43	1,68	7,13	17,03	1,34
<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> Couve-coração	94,00	396,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,10	0,20	94,00	396,00	1,60	0,20	14,20	7,20	5,40	3,10	0,20
<b>PRATO</b> Pota à lagareiro	210,14	879,63	10,81	1,58	14,15	1,34	1,36	13,38	0,55	278,41	1163,48	15,92	2,32	17,52	1,55	1,63	15,46	0,60
<b>DIETA</b> Salmão grelhado com batata e cenoura cozida	321,38	1341,93	21,51	3,98	15,17	2,52	2,11	16,50	0,53	413,32	1724,92	28,38	5,21	18,51	2,73	2,37	20,54	0,55
<b>VEGETARIANO</b> Salada Russa com grão-de-bico	255,05	1072,16	5,20	0,67	35,55	4,32	10,26	12,30	0,50	324,09	1361,62	7,70	1,01	44,03	4,81	11,87	14,64	0,50
<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> Juliana de couve-lombardo e cenoura	89,36	377,64	1,43	0,18	13,14	6,09	5,39	3,39	0,19	89,36	377,64	1,43	0,18	13,14	6,09	5,39	3,39	0,19
<b>PRATO</b> Estufado de peru com arroz de lentilhas	262,41	1109,15	4,41	0,73	29,73	1,36	2,40	24,82	0,37	336,55	1421,13	6,55	1,05	39,94	1,43	3,21	27,93	0,38
<b>DIETA</b> Bife de peru grelhado com arroz branco	220,97	933,83	4,23	0,72	23,53	0,01	0,66	21,93	0,37	279,06	1177,81	6,33	1,03	31,37	0,01	0,87	23,78	0,38
<b>VEGETARIANO</b> Empadão de arroz e lentilhas	269,46	1138,05	3,51	0,50	44,01	1,72	5,94	12,49	0,20	354,40	1495,73	5,62	0,81	56,60	1,85	7,34	15,69	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> 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> Bolonhosa de atum	215,16	902,05	9,97	0,96	15,54	1,68	1,61	15,03	0,75	290,30	1217,13	13,45	1,38	22,56	1,91	2,13	18,71	0,86
<b>DIETA</b> Perca grelhada com esparguete salteado com alho e coentros	167,45	703,81	4,06	0,65	14,10	0,45	1,05	17,20	0,32	239,25	1005,30	6,42	1,02	21,13	0,67	1,56	22,31	0,35
<b>VEGETARIANO</b> Bifes de tofu com esparguete salteado com alho e coentros	191,22	802,13	8,64	1,23	14,94	0,81	1,41	12,71	0,20	260,36	1092,21	11,70	1,68	22,11	1,09	1,98	15,66	0,20
<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> Puré de pera e 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> Curgete	87,86	371,58	1,51	0,23	13,29	6,22	4,49	3,17	0,19	87,86	371,58	1,51	0,23	13,29	6,22	4,49	3,17	0,19
<b>PRATO</b> Feijoada de frango	286,81	1206,86	8,63	2,23	23,35	3,13	4,37	27,43	1,24	360,45	1516,39	10,74	2,54	33,38	3,23	5,73	30,37	1,25
<b>DIETA</b> Bife de frango com arroz branco	238,00	1004,00	4,20	0,70	25,90	2,10	2,00	23,00	0,40	296,00	1248,00	6,30	1,00	33,80	2,10	0,80	24,40	0,40
<b>VEGETARIANO</b> Feijoada de cogumelos	355,91	1500,11	3,98	0,58	49,88	4,52	19,63	21,27	1,20	410,45	1728,99	6,06	0,89	57,71	4,52	20,12	22,16	1,29
<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 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.