

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

Diariamente

2<sup>a</sup>

3<sup>a</sup>

4<sup>a</sup>

5<sup>a</sup>

6<sup>a</sup>

PEQUENO- ALMOÇO

## EMENTA

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

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

	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	LANCHE
	Brócolos	Massada de pescada	Filete de pescada grelhado com macarrão	Bifes de seitan e cogumelos com macarrão	Alface, cenoura ralada e tomate	Fruta da época	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta
	Cenoura	Arroz de pato	Bife de frango grelhado com arroz branco	Arroz de favas e farinha vegetariana	Alface, milho e beterraba	Fruta da época	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta
	Creme de alho-francês	Massada de paloco	Migas de paloco cozidas com batata e couve-portuguesa cozida	Estufado de soja com legumes e batata cozida	Alface, pepino e beterraba	Fruta da época	Bolo de Cenoura [1] [3] com iogurte [7] e Fruta
	Couve-crespa	Ovos mexidos com salsicha e esparguete	Bife de peru grelhado com esparguete	Ervilhas salteadas com legumes e esparguete	Alface, tomate e milho	Pera assada e fruta da época	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta
	Lentilhas	Filete de pescada assado com puré de batata	Filete de pescada cozida com puré de batata e cenoura cozida	Chili vegetariano	Alface, cenoura ralada e beterraba	Fruta da época	Pão [1] com Queijo [7], iogurte [7] e Fruta

## 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)
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
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
174,59	735,97	4,59	0,67	15,55	1,70	1,63	16,95	0,44	245,87	1035,83	7,07	1,04	22,58	1,92	2,16	21,90	0,50
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
196,42	824,53	7,74	2,68	16,57	0,88	2,68	13,74	0,86	282,51	1185,11	11,88	4,05	24,29	1,29	3,53	17,79	1,01
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
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
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
85,00	361,00	1,30	0,20	13,60	6,50	4,80	4,10	0,60	85,00	361,00	1,30	0,20	13,60	6,50	4,80	4,10	0,60
247,81	1039,00	10,80	3,70	16,70	2,20	1,60	20,20	0,30	315,50	1323,03	13,80	4,40	24,20	2,70	2,20	22,60	0,40
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
265,00	1110,00	7,30	2,10	36,50	2,30	5,60	12,10	1,30	329,00	1375,00	9,40	2,40	45,60	2,60	6,70	13,90	1,30
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
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
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
80,00	338,00	1,40	0,20	12,50	5,40	4,20	2,50	0,20	80,00	338,00	1,40	0,20	12,50	5,40	4,20	2,50	0,20
176,98	743,95	4,20	0,70	15,50	1,70	1,60	17,60	0,50	248,89	1045,91	6,50	1,00	22,60	1,90	2,20	22,70	0,60
180,00	758,00	3,50	0,50	16,00	1,50	2,50	29,90	0,50	238,00	1003,00	5,60	0,80	20,10	1,90	3,20	25,20	0,60
371,00	1562,00	4,80	0,70	45,30	10,50	16,20	32,10	0,10	465,00	1957,00	7,20	1,00	54,50	12,20	20,00	40,20	0,10
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
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
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
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
212,00	888,00	9,80	2,20	16,20	0,50	2,00	13,90	1,00	324,00	1359,00	13,10	2,80	32,00	0,70	2,80	18,10	1,20
188,07	794,83	4,50	0,80	14,10	0,50	1,00	22,40	0,40	247,06	1042,81	6,70	1,10	21,10	0,70	1,60	24,80	0,40
263,43	1104,37	4,90	0,80	40,10	5,00	9,30	9,80	0,60	326,47	1368,65	7,00	1,10	49,00	5,20	10,60	11,20	0,60
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
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
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
109,00	462,00	1,40	0,20	16,90	5,30	5,10	4,80	0,20	109,00	462,00	1,40	0,20	16,90	5,30	5,10	4,80	0,20
420,00	1764,00	5,50	1,00	73,10	2,80	5,00	22,90	0,70	534,00	2243,00	8,00	1,40	91,90	3,10	6,00	28,50	0,90
231,00	971,00	8,30	1,70	16,80	2,20	2,10	21,20	0,40	298,00	1251,00	11,60	2,30	20,70	2,50	2,50	26,30	0,50
541,00	2267,00	5,50	0,90	88,20	7,60	33,00	32,20	0,20	606,00	2543,00	25,00	4,00	45,00	3,00	9,00	46,00	2,00
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
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
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 rijã; <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.