

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

- Diariamente
- 2^a
- 3^a
- 4^a
- 5^a
- 6^a

EMENTA Semana de 03 a 07 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
2 ^a	Feijão-verde	Salmão assado com macarrão e legumes salteados em azeite e alho	Posta de abrótea grelhada com macarrão e brócolos cozidos	Estufado de lentilhas com macarrão	Alface, cenoura ralada e tomate	Fruta da época	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta
3 ^a	Alface	Estufado de frango e ervilhas com esmagada de batata	Bife de frango grelhado com batata e feijão verde cozido	Guisado de favas e chouriço vegetariano com esmagada de batata	Alface, milho e beterraba	Fruta da época	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta
4 ^a	Grão-de-bico	Ovo mexido com atum e arroz branco com couves-de-bruxelas salteadas	Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e couves-de-bruxelas cozidas	Seitan de cebolada com arroz de cenoura	Alface, pepino e beterraba	Purê de maçã e fruta da época	Bolo de Cenoura [1] [3] com Iogurte [7] e Fruta
5 ^a	Creme de brócolos	Bifanas com molho de tomate e massa lacinhos e mistura chinesa salteada	Bife de peru grelhado com massa lacinhos	Soja em molho de tomate com massa lacinhos e mistura chinesa salteada	Alface, tomate e milho	Fruta da época	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta
6 ^a	Couve-portuguesa	Meia desfeita de paloco	Posta de pescada cozida com batata e couve-flor cozida	Grão-de-bico salteado com legumes à Brás	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
2 ^a	89,19	376,14	1,45	0,22	13,59	6,20	5,06	2,98	0,19	89,19	376,14	1,45	0,22	13,59	6,20	5,06	2,98	0,19
3 ^a	222,05	936,03	4,28	0,72	18,80	4,18	4,80	25,29	0,62	268,05	1128,43	6,39	1,03	22,87	4,53	5,77	27,46	0,63
4 ^a	300,00	1257,49	13,35	2,39	25,73	1,78	2,48	18,07	0,53	382,41	1602,71	17,12	3,01	34,09	2,20	3,15	21,52	0,59
5 ^a	249,73	1050,03	7,54	1,85	20,60	3,38	3,50	23,36	0,98	315,49	1326,11	9,98	2,25	28,47	3,78	4,39	26,05	0,99
6 ^a	201,19	845,75	6,30	1,21	19,01	1,45	2,54	15,80	0,30	267,44	1123,30	9,10	1,67	24,97	1,82	3,48	19,61	0,32

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.