REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

PARQUE DAS NAÇÕES
JUNTA DE FREGUESIA . LISBOA

EMENTA — Semana de 13 a 17 de Fevereiro 2023

			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)
Diariamente	PEQUENO-ALMOÇO	Leite [7], logurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11], Fruta e Bolo [1] [3] (quando disponível)	282	1193	4,7	2,2	45,3	19,3	4,1	12,3	1,0	282	1193	4,7	2,2	45,3	19,3	4,1	12,3	1,0
2ª	SOPA/ENTRADA	Creme de Couve Flor	123	521	1,8	0,2	18,0	9,7	6,9	5,5	0,5	123	521	1,8	0,2	18,0	9,7	6,9	5,5	0,5
	PRATO	Pasteis de Bacalhau [3] [4] com Arroz de Feijão	347	1454	13,2	2,5	33,7	0,1	2,1	21,5	1,2	400	1676	15,2	2,8	41,6	0,1	2,4	22,1	1,2
	DIETA	Abrótea [4] Cozida Com Batata e Feijão Verde	187	787	3,2	0,5	16,9	2,1	2,5	21,2	1,1	246	1034	5,3	0,8	21,1	2,6	3,1	26,7	1,3
	VEGETARIANO	Massa [1] Primaveril (F. Verde, Tomate, Abacaxi e Azeitonas)	249	1040	4,3	0,6	42,4	19,1	9,2	8,8	0,2	338	1413	6,9	1,1	54,0	21,2	12,6	13,5	0,2
	SALADA	Salada de Alface, Cenoura e Beterraba	54	224	3,1	0,4	3,6	3,4	2,7	1,5	0,3	54	224	3,1	0,4	3,6	3,4	2,7	1,5	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0
	LANCHE	Pão [1]com Queijo [7], logurte [1] e Fruta	287	1212	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287	1212	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1
3ª	SOPA/ENTRADA	Sopa de Repolho Ripado	130	549	2	0,3	19,3	11,2	8,1	4,9	0,5	130	549	2	0,3	19,3	11,2	8,1	4,9	0,5
	PRATO	Lombinhos (porco) no Forno com Massa Espiral [1]	215	906	7,4	1,9	15,0	1,1	1,3	21,5	0,3	276	1162	9,8	2,3	22,1	1,4	1,8	23,8	0,3
	DIETA	Peito de Frango Grelhado com Massa Espiral [1]	230	967	8,5	1,7	16,0	1,5	2,5	21,0	0,2	302	1267	12,0	2,3	20,1	1,9	3,2	26,7	0,3
	VEGETARIANO	Assado Misto com Massa Espiral [1]	148	619	4,2	0,7	21,2	4,0	3,7	6,0	0,2	216	903	6,7	1,0	30,2	4,6	4,8	8,2	0,2
	SALADA	Salada de Alface, Tomate e Pepino	56	234	3,4	0,5	3,4	3,3	2,3	2,0	0,3	56	234	3,4	0,5	3,4	3,3	2,3	2,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0
	LANCHE	Cereais [1] [5] [8] [11] com Leite [7] e Fruta	272	1148	4,0	2,0	46,8	20,5	3,3	10,0	1,1	272	1148	4,0	2,0	46,8	20,5	3,3	10,0	0,8
4ª	SOPA/ENTRADA	Sopa de Feijão Verde	116	488	1,8	0,3	17,6	9,2	7,0	4,0	0,4	116	488	1,8	0,3	17,6	9,2	7,0	4,0	0,4
	PRATO	Salada Russa (com Ovo) [3] [4]	107	451	4,7	0,2	16,4	8,4	6	3,6	0,5	107	451	1,7	0,2	16,4	8,4	6	3,6	0,5
	DIETA	Peixe Espada Grelhado [4] com Batata	230	967	8,5	1,7	16	1,5	2,5	21,1	0,2	302	1267	12	2,3	20,1	1,9	3,2	26,7	0,3
	VEGETARIANO	Caldeirada Vegetariana	276	1152	13,3	3,5	18,1	3,3	5,1	19,2	0,4	339	1415	17	4,3	22	3,6	5,9	22,4	0,5
	SALADA	Salada de Alface, Cenoura e Nabo	53	220	3,3	0,5	3,4	3,2	2,5	1,3	0,3	53	220	3,3	0,4	3,4	3,2	2,5	1,3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0
	LANCHE	Pão [1]com Queijo [7], logurte [7] e Fruta	287	1212	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11	1,1	287	1212	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11	1,1
5ª	SOPA/ENTRADA	Sopa de Espinafre	95	400	1,8	0,3	12,3	4,0	5,3	4,8	0,3	95	400	1,8	0,3	12,3	4,0	5,3	4,8	0,3
	PRATO	Vitela Estufada com Esparguete [1]	239	1002	11,3	3,5	14,2	0,6	1,0	19,5	0,3	301	1263	14,0	4,0	21,3	0,9	1,5	21,7	0,3
	DIETA	Vitela Estufada com Esparguete [1]	239	1002	11,3	3,5	14,2	0,6	1,0	19,5	0,3	301	1263	14,0	4,0	21,3	0,9	1,5	21,7	0,3
	VEGETARIANO	Tortilha de Tofu [1]	284	1184	12,6	3,3	21,7	6,4	7,5	19,4	0,4	348	1454	16,3	4,1	25,8	6,9	8,4	22,7	0,5
	SALADA	Salada de Alface, Tomate e Pepino	56	234	3,4	0,5	3,4	3,3	2,3	2,0	0,3	56	234	3,4	0,5	3,4	3,3	2,3	2,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0
	LANCHE	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta	284	1202	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,0	284	1202	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,0
6ª	SOPA/ENTRADA	Sopa de Couve Coração	103	436	1,9	0,3	15,4	7,5	5,1	3,7	0,2	103	436	1,9	0,3	15,4	7,5	5,1	3,7	0,2
	PRATO	Salmão[4] à Camponesa(Espinafre,Milho,Cenoura) com Batatinha Corada	376	1567	27,2	4,8	14,4	0,6	1,1	17,9	0,3	495	2067	34,8	6,2	21,5	0,9	1,6	23,1	0,3
	DIETA	Peixe Espada Grelhado [4] com Batata	230	967	8,5	1,7	16,0	1,5	2,5	21,1	0,2	302	1267	12,0	2,3	20,1	1,9	3,2	26,7	0,3
	VEGETARIANO	Carbonara Vegetariana [1]	209	875	6,8	0,9	26,8	4,5	8,2	9,4	0,3	285	1193	10	1,4	35,9	5,3	10	12	0,3
	SALADA	Salada de Cenoura, Lombarda e Alho Francês	48	200	1,3	0,2	4,6	4	4	2,5	0,1	48	200	1,3	0,2	4,6	4	4	2,5	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0	47	197	0,4	0,1	8,6	8,5	2,0	0,6	0,0
	LANCHE	Pão [1] com Queijo[7], Batido (de logurte [7]com Fruta)	287	1212	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	287	1212	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistosde fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentosda cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Glúten; [2]Crustáceos; [3]Ovos; [4]Peixes; [5]Amendoim; [6]Soja; [7]Leite/Lactose; [8]Frutos de casca rija; [9]Aipo; [10]Mostarda; [11]Sementes de Sésamo; [12]Dióxido de enxofre e sulfitos; [13]Tremoço; [14]Moluscos.