SEMANA 1
Ementa Pré-Escolar

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL				
		Kcal	Lip.	HC.	Fibra	Prot.
Segunda-Feira						
SOPA	Canja de galinha	138,9	2,5	16,5	2,2	11,7
PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
DIETA	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
LEGUMES	Brócolos e cenoura					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Terça-Feira						
SOPA	Sopa de alho-francês	89,7	1,3	14,2	3,7	3,4
PRATO	Empadão de arroz com frango e espinafres	239,3	4,6	24,3	2,4	23,9
DIETA	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
LEGUMES	Espinafres e salada de tomate					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Leite meio-gordo com cereais (corn flakes), pão com queijo e fruta	312,7	6,7	46,8	3,5	14,0
Quarta-Feira						
SOPA	Sopa de abóbora	70,9	1,1	12,4	2,2	1,8
PRATO	Salada de feijão frade com atum, milho e ovo cozido	259,1	7,6	28,6	2,6	17,9
DIETA	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
LEGUMES	Feijão verde e milho					
SOBREMESA	Salada de fruta	43,8	0,3	8,5	1,6	0,5
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Quinta-Feira						
SOPA	Sopa de feijão e lombardo	108,7	1,3	16,9	5,4	4,7
PRATO	Almondegas de vaca em molho de tomate com massa	240,8	10,3	15,5	1,5	20,7
DIETA	Carne de vaca picada simples com massa	234,2	10,2	14,5	1,2	20,4
LEGUMES	Abóbora e cenoura assadas aos cubinhos					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Leite meio-gordo, pão com queijo e fruta	237,9	6,5	30,6	2,7	12,4
Sexta-Feira						
SOPA	Sopa de cenoura com feijão verde	87,5	1,2	14,6	3,8	2,6
PRATO	Arroz de pescada e salmão	278,9	12,9	23,9	0,8	16,3
DIETA	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
LEGUMES	Salada de tomate e couve roxa					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,73	8,8

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Declaração Nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 2
Ementa Pré-Escolar

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Atalaia

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL				
		Kcal	Lip.	HC.	Fibra	Prot.
Segunda-Feira						
SOPA	Sopa de nabiças	81	1,3	12,8	3,2	2,9
PRATO	Massa à lavrador com frango e grão	254,0	5,3	21,1	6,5	27,1
DIETA	Frango grelhado com massa	154,8	4,2	7,1	0,8	21,7
LEGUMES	Lombardo e cenoura					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Terça-Feira						
SOPA	Sopa de couve-flor	86,9	1,2	13,7	3,0	3,9
PRATO	Pescada no tacho com molho de cenoura e arroz de ervilhas	205,1	4,5	20,8	3,3	18,7
DIETA	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
LEGUMES	Brócolos e ervilhas					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Leite meio-gordo com cereais (corn flakes), pão com queijo e fruta	312,7	6,7	46,8	3,5	14,0
Quarta-Feira						
SOPA	Creme de cenoura	74,7	1,1	13,0	2,6	1,9
PRATO	Carne picada de peru à bolonhesa com esparguete	209,4	4,6	17,7	2,8	22,9
DIETA	Peru grelhado com massa	188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
LEGUMES	Curgete e cenoura assadas					
SOBREMESA	Gelatina	6,24	0	1,3	0	0,2
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Quinta-Feira						
SOPA	Sopa de lombardo	76,9	1,1	12,5	3,1	2,6
PRATO	Caldeirada de solha e pescada	173,2	4,5	13,7	1,8	18,5
DIETA	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
LEGUMES	Salada de pimento vermelho e tomate					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Leite meio-gordo, pão com queijo e fruta	237,9	6,5	30,6	2,7	12,4
Sexta-Feira						
SOPA	Sopa de espinafres e grão	112,7	1,9	17,2	4,3	4,6
PRATO	Omelete de legumes com arroz branco	223,6	9,0	25,4	1,6	9,6
DIETA	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
LEGUMES	Feijão verde e couve flor					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,73	8,8

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Declaração Nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 3
Ementa Pré-Escolar

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	Kcal	Lip.	HC.	Fibra	Prot.
Segunda-Feira	**SOPA**	Sopa de abóbora	70,9	1,1	12,4	2,2	1,8
	PRATO	Salada de Pescada com feijão frade, massa fusili e legumes	192,4	4,4	20,4	4,2	15,8
	DIETA	Pescada cozida com massa	104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
	LEGUMES	Brócolos e feijão verde cozidos					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Terça-Feira	**SOPA**	Creme de brócolos	92,5	1,6	13,3	3,8	4,4
	PRATO	Frango guisado com ervilhas com esparguete e cenoura	236,6	4,7	20,3	4,6	25,9
	DIETA	Frango grelhado com massa	190,8	4,4	14,2	1,3	22,9
	LEGUMES	Alho francês e cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Leite meio-gordo com cereais (corn flakes), pão com queijo e fruta	312,7	6,7	46,8	3,5	14,0
Quarta-Feira	**SOPA**	Canja de galinha	138,9	2,5	16,5	2,2	11,7
	PRATO	Empadão de arroz e couve flor com atum	222,4	4,1	25,4	1,7	20,3
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
	LEGUMES	Couve flor e milho cozidos					
	SOBREMESA	Fruta assada	38,4	0,3	8,0	1,3	0,1
	LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Quinta-Feira	**SOPA**	Sopa de curgete	77,9	1,2	12,9	2,5	2,6
	PRATO	Arroz de pato	303,6	10,6	25,6	1,8	25,5
	DIETA	Peru grelhado com arroz branco	220,4	4,2	23,4	0,6	21,9
	LEGUMES	Salada de alface e beterraba					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Leite meio-gordo, pão com queijo e fruta	237,9	6,5	30,6	2,7	12,4
Sexta-Feira	**SOPA**	Sopa de feijão com hortaliça	132,9	1,7	18,4	7,2	7,3
	PRATO	Salmão no forno com batatinha assada	230,0	13,9	15,4	1,3	10,1
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
	LEGUMES	Curgete e abóbora assadas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,73	8,8

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Declaração Nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 4
Ementa Pré-Escolar

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Atalaia

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL				
		Kcal	Lip.	HC.	Fibra	Prot.
Segunda-Feira						
SOPA	Sopa de feijão verde	83,7	1,2	13,9	3,4	2,5
PRATO	Chilli de vaca com feijão com arroz branco	294,0	9,9	25,5	5,5	23,0
DIETA	Carne de vaca picada simples com arroz branco	224,2	9,6	15,9	0,6	18,3
LEGUMES	Salada de beterraba e tomate					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Terça-Feira						
SOPA	Sopa de espinafres	90,3	1,7	12,9	3,9	3,9
PRATO	Pescada à Gomes de Sá	171,5	6,3	15,7	1,4	12,4
DIETA	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
LEGUMES	Salada de alface e couve roxa					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
LANCHE	Leite meio-gordo com cereais (corn flakes), pão com queijo e fruta	312,7	6,7	46,8	3,5	14,0
Quarta-Feira						
SOPA	Sopa de couve-flor	86,9	1,2	13,7	3,0	3,9
PRATO	Bifinhos de peru de cebolada com esparguete	191,1	4,5	14,7	1,2	22,4
DIETA	Peru grelhado com massa	188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
LEGUMES	Brócolos e couve-flor					
SOBREMESA	Salada de fruta	43,8	0,3	8,5	1,6	0,5
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Quinta-Feira						
SOPA	Sopa do mar	107,3	1,7	12,5	2,3	9,3
PRATO	Massada de bacalhau com feijão	163,5	3,7	10,6	2,1	20,6
DIETA	Bacalhau cozido com massa	175,0	3,8	14,2	1,0	20,5
LEGUMES	Cenoura e abóbora cozidas					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
LANCHE	Leite meio-gordo, pão com queijo e fruta	237,9	6,5	30,6	2,7	12,4
Sexta-Feira						
SOPA	Sopa de lentilhas com nabiças	145,2	1,4	22,4	5,6	7,9
PRATO	Arroz de Coelho	284,4	7,9	25,6	1,8	26,7
DIETA	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
LEGUMES	Couve-flor e curgete assadas					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta	261,4	11,0	29,6	2,73	8,8

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Declaração Nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 5
Ementa Pré-Escolar

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Atalaia

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL	Kcal	Lip.	HC.	Fibra	Prot.
Segunda-Feira	**SOPA**	Creme de alho francês		88,2	1,3	13,4	3,3	4,0
	PRATO	Massada de atum com tomate		272,7	5,5	33,1	2,2	21,6
	DIETA	Pescada cozida com massa		104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
	LEGUMES	Salada de cenoura e beterraba ralada						
	SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta		261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Terça-Feira	**SOPA**	Sopa Camponesa		81,5	1,3	12,7	3,5	2,9
	PRATO	Frango estufado com ervilhas com batatinha assada		224,1	4,3	19,2	3,6	25,2
	DIETA	Frango grelhado com batata cozida		190,8	4,0	15,4	1,5	22,5
	LEGUMES	Curgete e abóbora assadas						
	SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Leite meio-gordo com cereais (corn flakes), pão com queijo e fruta		312,7	6,7	46,8	3,5	14,0
Quarta-Feira	**SOPA**	Sopa de ervilhas		91,9	1,3	14,3	3,4	3,9
	PRATO	Solha no forno com arroz de tomate		187,0	4,0	25,1	1,3	11,9
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco		166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
	LEGUMES	Salada de alface e tomate						
	SOBREMESA	Gelatina		6,24	0	1,3	0	0,2
	LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta		261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Quinta-Feira	**SOPA**	Sopa de curgete		77,9	1,2	12,9	2,5	2,6
	PRATO	Peru com massa, repolho e grão		241,5	5,4	19,1	5,2	26,5
	DIETA	Peru grelhado com massa		188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
	LEGUMES	Repolho e cenoura						
	SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Leite meio-gordo, pão com queijo e fruta		237,9	6,5	30,6	2,7	12,4
Sexta-Feira	**SOPA**	Canja de galinha		138,9	2,5	16,5	2,2	11,7
	PRATO	Lombinhos de pescada com molho de tomate e arroz de feijão		191,4	4,4	19,1	2,1	17,7
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco		166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
	LEGUMES	Brócolos e couve-flor cozidos						
	SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	1,26	0,12
	LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta		261,4	11,0	29,6	2,73	8,8

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Declaração Nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 6
Ementa Pré-Escolar

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Atalaia

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL	Kcal	Lip.	HC.	Fibra	Prot.
Segunda-Feira							
SOPA	Sopa de brócolos		85,7	1,5	12,6	3,5	3,7
PRATO	Feijoada simples (frango, feijão, cenoura e lombardo) com arroz		279,8	4,5	27,8	8,3	27,8
DIETA	Frango grelhado com arroz branco		222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
LEGUMES	Repolho e cenoura						
SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta		261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Terça-Feira							
SOPA	Sopa de agrião		85,7	1,5	12,7	3,5	3,7
PRATO	Massada de Peixe (salmão e pescada)		193,9	9,3	15,5	1,5	11,2
DIETA	Pescada cozida com massa		104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
LEGUMES	Alho-francês e cenoura						
SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Leite meio-gordo com cereais (corn flakes), pão com queijo e fruta		312,7	6,7	46,8	3,5	14,0
Quarta-Feira							
SOPA	Sopa de alface e couve flor		81,2	1,2	12,9	2,9	3,3
PRATO	Bifinhos de peru com cogumelos com arroz branco		232,2	4,5	24,1	1,9	22,9
DIETA	Peru grelhado com arroz branco		220,4	4,2	23,4	0,6	21,9
LEGUMES	Cogumelos e feijão-verde						
SOBREMESA	Fruta assada		38,4	0,3	8,0	1,3	0,1
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta		261,4	11,0	29,6	2,7	8,8
Quinta-Feira							
SOPA	Sopa juliana		91,7	1,3	14,6	4,1	3,3
PRATO	Meia desfeita de bacalhau com grão		176,7	4,4	10,7	2,9	22,0
DIETA	Bacalhau cozido com batata cozida		175,0	3,4	15,4	1,3	20,1
LEGUMES	Brócolos e couve-flor cozidos						
SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Leite meio-gordo, pão com queijo e fruta		237,9	6,5	30,6	2,7	12,4
Sexta-Feira							
SOPA	Sopa de abóbora com feijão branco		102,7	1,3	16,8	4,5	3,9
PRATO	Tortilha de ovo e batata		176,4	8,4	15,8	1,4	8,6
DIETA	Frango grelhado com batata cozida		190,8	4,0	15,4	1,5	22,5
LEGUMES	Salada de beterraba, cenoura e alface						
SOBREMESA	Fruta da época		38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	Iogurte natural/aromas, pão com manteiga e fruta		261,4	11,0	29,6	2,73	8,8

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Declaração Nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N