

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

## EMENTA

Semana de 13 a 17 de janeiro 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>	122,00	515,00	2,20	0,30	17,60	5,70	6,20	5,10	0,30	122,00	515,00	2,20	0,30	17,60	5,70	6,20	5,10	0,30
<b>PRATO</b>	221,73	933,17	7,43	1,85	16,22	2,17	1,90	21,58	0,28	281,89	1185,85	9,84	2,25	23,25	2,40	2,42	23,91	0,29
<b>DIETA</b>	190,62	804,18	4,40	0,80	14,10	0,50	1,00	23,00	0,40	249,76	1052,71	6,60	1,10	21,10	0,70	1,60	25,50	0,40
<b>VEGETARIANO</b>	271,52	1137,83	12,77	2,04	23,57	1,36	7,00	15,22	1,31	386,86	1621,11	18,65	2,97	33,62	1,79	9,12	20,97	1,75
<b>SALADA</b>	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>	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>	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>	85,00	359,00	1,40	0,20	12,90	5,80	4,40	3,10	0,20	85,00	359,00	1,40	0,20	12,90	5,80	4,40	3,10	0,20
<b>PRATO</b>	307,99	1293,04	10,14	2,12	41,74	3,29	3,77	10,60	1,65	360,83	1514,72	12,18	2,42	49,57	3,29	3,99	11,28	1,65
<b>DIETA</b>	225,47	950,64	4,46	0,65	26,74	1,21	3,22	18,00	0,44	295,74	1246,03	6,79	0,99	34,57	1,22	3,44	22,37	0,50
<b>VEGETARIANO</b>	307,46	1294,28	5,51	0,71	47,61	2,58	9,16	12,26	0,20	397,91	1674,21	8,10	1,07	60,68	2,95	10,90	15,07	0,20
<b>SALADA</b>	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>	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>	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	1,1
<b>SOPA</b>	93,00	393,00	1,80	0,30	13,00	5,80	5,40	3,70	0,20	93,00	393,00	1,80	0,30	13,00	5,80	5,40	3,70	0,20
<b>PRATO</b>	207,08	874,12	4,56	0,77	16,64	2,47	2,08	23,69	0,37	266,22	1122,65	6,80	1,11	23,66	2,69	2,59	26,14	0,38
<b>DIETA</b>	190,62	804,18	4,40	0,80	14,10	0,50	1,00	23,00	0,40	249,76	1052,71	6,60	1,10	21,10	0,70	1,60	25,50	0,40
<b>VEGETARIANO</b>	362,10	1522,67	4,39	0,65	50,10	6,63	20,48	20,07	0,20	415,84	1748,35	6,57	0,98	57,12	6,86	21,00	21,32	0,20
<b>SALADA</b>	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>	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>	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>	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>	270,57	1143,23	5,70	1,35	38,01	3,76	3,19	15,27	1,27	363,11	1532,81	8,68	2,04	50,23	4,69	3,97	19,09	1,63
<b>DIETA</b>	122,84	517,39	3,05	0,43	13,46	0,85	1,07	9,78	0,29	165,22	694,80	5,06	0,72	16,83	1,06	1,34	12,33	0,32
<b>VEGETARIANO</b>	333,47	1404,71	10,86	1,64	40,63	5,10	3,81	16,74	1,11	438,06	1844,38	14,74	2,25	53,88	6,58	4,78	20,57	1,42
<b>SALADA</b>	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>	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>	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>	173,00	731,00	2,40	0,50	14,20	0,60	1,00	22,90	0,30	173,00	731,00	2,40	0,50	14,20	0,60	1,00	22,90	0,30
<b>PRATO</b>	287,62	1205,13	10,48	2,80	26,18	0,82	2,99	20,53	0,38	346,20	1450,72	12,83	3,19	34,02	0,83	3,21	21,94	0,38
<b>DIETA</b>	244,93	1034,34	4,41	0,75	26,18	0,82	2,99	23,68	0,37	303,02	1278,32	6,52	1,06	34,02	0,83	3,21	25,53	0,38
<b>VEGETARIANO</b>	308,21	1299,54	3,97	0,60	48,26	4,21	9,55	15,06	0,20	397,35	1674,77	6,14	0,92	61,38	4,84	11,31	18,46	0,20
<b>SALADA</b>	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>	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>	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 rijas; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfites; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.