

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

03 A 07 DE
OUTUBRO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

SOPA | SOPA DE ALFACE

PRATO | DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ DE CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA



Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,1	14,3	1,4	83
10,5	29,1	11,8	271
12,7	12,5	7,2	166

TERÇA – FEIRA

SOPA | CREME DE BRÓCOLOS

PRATO | LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE E SALADA

DIETA | LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE E SALADA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA



4,0	11,1	1,7	78
33,2	22,0	13,4	345
33,2	22,0	13,4	345

QUARTA – FEIRA

FERIADO

QUINTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE AGRIÃO

PRATO | LULAS ESTUFADAS COM BATATA E SALADA

DIETA | REDFISH COZIDO COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

2,9	11,6	1,3	72
23,7	22,4	6,2	242
25,0	20,7	8,4	260

SEXTA – FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE FLOR

PRATO | HAMBÚRGUER GRELHADO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E SALADA

DIETA | HAMBÚRGUER GRELHADO COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | SALADA DE FRUTA

3,4	15,1	1,4	76
19,1	12,7	10,8	226
12,7	13,5	13,1	227

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;



Tremoço ou produtos à base de tremoço



Soja e produtos à base de soja



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L



Ovos e produtos à base de ovos

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

10 A 14 DE
OUTUBRO



SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA FEIJÃO VERDE

PRATO | EMPADÃO DE ARROZ, ATUM E ESPINAFRES COM SALADA

DIETA | ATUM AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E CENOURA

SOBREMESA | SALADA DE FRUTAS

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA

PRATO | CARNE DE VACA GUISADA COM MACARRÃO E ERVILHAS 

DIETA | BIFE DE VACA GRELHADO COM MACARRÃO 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | CHILI DE LEGUMES COM ARROZ BRANCO   

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE ERVILHAS

PRATO | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE E SALADA

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO FRANCÊS

PRATO | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE

SOBREMESA | SALADA DE FRUTAS

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;



Ovos e produtos à base de ovos



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Tremoço ou produtos à base de tremoço



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,4	15,7	1,4	91
25,6	12,8	10,9	251
22,8	12,5	9,4	227
1,9	13,2	1,0	71
25,0	28,2	12,3	325
23,4	21,6	9,4	268
2,5	13,1	1,3	74
30,5	28,1	6,3	206
12,7	12,5	7,2	166
4,1	16,9	1,6	100
29,1	20,2	5,3	246
29,1	20,2	5,3	246
2,7	9,3	1,7	63
22,5	13,1	6,3	200
22,5	13,1	6,3	200

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

17 A 21 DE
OUTUBRO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA JULIANA

PRATO | OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS, MASSA E SALADA  

DIETA | CORVINA COZIDA COM MASSA E CENOURA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE BERINGELA

PRATO | ARROZ DE PATO E SALADA  

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE CHUCHU

PRATO | JARDINEIRA VEGETARIANA

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E CURGETE

PRATO | PERCA GRELHADA COM ARROZ DE TOMATE E SALADA

DIETA | PERCA GRELHADA COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | CREME DE COENTROS

PRATO | PERNA DE PERÚ ASSADA NO FORNO COM MASSA PENNE E SALADA 

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM MASSA PENNE 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes híbridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Ovos e produtos à base de ovos



Soja e produtos à base de soja



Tremoço ou produtos à base de tremoço



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,1	17,2	1,7	98
18,6	22,5	17,0	321
28,1	21,6	7,0	265
3,0	15,6	1,2	87
31,1	14,2	16,3	329
37,6	11,2	7,5	263
2,5	13,1	1,3	74
28,4	19,8	5,1	240
12,7	12,5	7,2	166
2,3	12,8	1,2	73
24,2	12,9	6,1	213
23,0	11,2	5,9	199
1,5	10,1	1,0	57
26,4	22,3	15,0	335
24,6	21,6	6,5	246

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

24 A 28 DE
OUTUBRO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA FEIJÃO VERDE

PRATO | MASSA GRATINADA COM ATUM E LEGUMES  

DIETA | ATUM AO NATURAL COM MASSA E CENOURA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE BRÓCOLOS

PRATO | PEITO DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | MASSA DE VERDES COM OVO (brócolos, couve galega, espinafres, ovo, curgete)   

DIETA | CORVINA COZIDA COM MASSA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CANJA DE GALINHA 

PRATO | CALDEIRADA DE PESCADA

DIETA | PESCADA COZIDA COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO FRANCÊS

PRATO | ESPETADAS DE PORCO NO FORNO COM ARROZ DE COENTROS E SALADA

DIETA | FEBRA GRELHADA COM ARROZ DE COENTROS

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes híbridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Ovos e produtos à base de ovos



Soja e produtos à base de soja



Tremoço ou produtos à base de tremoço



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,4	15,7	1,4	91
34,8	26,9	14,9	385
25,4	22,9	9,7	284
4,0	11,1	1,7	78
34,8	18,3	18,6	381
37,6	11,2	7,5	263
2,5	13,1	1,3	74
18,1	27,5	12,9	301
28,1	21,6	7,0	265
12,2	14,2	8,1	180
14,6	19,9	7,8	208
14,1	19,8	7,1	201
2,7	9,3	1,7	63
27,9	12,8	12,6	276
27,6	11,2	10,6	252

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

31 A 04 DE
NOVEMBRO



Elaborado pelas nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE BETERRABA

PRATO | REDFISH NO FORNO COM LARANJA E ARROZ DE PIMENTOS

DIETA | REDFISH COZIDO COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA



TERÇA - FEIRA

FERIADO

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE AGRIÃO

PRATO | ARROZ À VAËNCIANA (ovo, cenoura, pimento vermelho, ervilha, alho francês, curgete, açafrão)

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA



QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE CORAÇÃO

PRATO | BACALHAU COM BROA E ESPINAFRES E SALADA

DIETA | BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA



SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE GRÃO E NABIÇAS

PRATO | STROGONOF DE FRANGO COM COGUMELOS E MASSA (molho de leite) E SALADA

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA



ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose



Ovos e produtos à base de ovos



Soja e produtos à base de sojabase



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Amendoins e produtos à base de amendoins

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
4,0	14,8	1,3	88
24,1	20,0	8,7	257
23,3	11,3	8,5	216
2,9	11,6	1,3	72
14,0	22,7	11,8	254
22,0	11,2	6,2	189
3,5	12,6	1,5	80
34,2	32,8	6,5	329
20,2	18,5	4,9	205
4,3	13,2	1,6	86
35,2	28,0	10,6	350
40,2	21,6	7,8	263

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.