

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

05 A 09 DE

JULHO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE BRÓCOLOS E COUVE FLÔR

PRATO | OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS COM COTOVELINHOS E SALADA  

DIETA | OVOS MEXIDOS COM COTOVELINHOS  

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
3,7	11,3	1,5	70
19,5	23,3	17,2	330
19,7	23,9	17,2	333

TERÇA – FEIRA

SOPA | SOPA JULIANA

PRATO | ALMÔNDEGAS COM PURÉ DE BATATA E SALADA  

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM PURÉ DE BATATA E CENOURA RALADA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

3,1	17,2	1,7	98
18,1	22,2	27,0	403
42,6	25,8	10,7	371

QUARTA - FEIRA

SOPA | CREME DE BERINGELA

PRATO | ARROZ À VALÊNCIANA COM LEGUMES E SALADA  

DIETA | PESCADA COZIDA COM ARROZ BRANCO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

3,0	15,6	1,2	87
14,0	22,6	11,8	253
12,5	11,2	7,2	161

QUINTA – FEIRA

SOPA | SOPA DE AGRIÃO

PRATO | REDFISH COM LARANJA NO FORNO COM BATATA COZIDA E SALADA

DIETA | REDFISH COZIDO COM BATATA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

2,9	11,6	1,3	72
25,7	23,1	8,7	276
24,7	18,5	8,4	250

SEXTA – FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA


PRATO | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM MASSA E SALADA 


DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM MASSA 


SOBREMESA | GELATINA

1,9	13,2	1,0	71
24,6	21,3	6,6	245
24,6	21,3	6,6	245

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

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

12 A 16 DE

JULHO



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ESPINAFRES

PRATO | MASSA GRATINADA DE ATUM E LEGUMES 

DIETA | ATUM AO NATURAL COM MASSA E CENOURA COZIDA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE ALFACE

PRATO | SALADA RUSSA COM PESCADA 

DIETA | PESCADA COZIDA COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE FEIJÃO VERDE

PRATO | COUSCOUS COLORIDO  

DIETA | BIFE DE PERÚ GRELHADO COM COUSCOUS E CENOURA RALADA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE COENTROS

PRATO | STROGONOFF DE FRANGO COM MASSA E SALADA  

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA


SOPA | CANJA DE GALINHA 


PRATO | LULAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E SALADA

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM ARROZ BRANCO


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 soja

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
2,9	11,8	1,4	74
34,8	26,8	14,9	384
25,4	22,9	9,7	284
3,1	14,3	1,4	83
36,5	21,6	15,4	374
14,1	19,8	7,1	201
3,4	15,7	1,4	91
20,0	54,5	7,4	388
13,7	14,3	13,3	239
1,5	10,1	1,0	57
34,5	27,8	10,4	345
40,2	21,6	7,8	263
12,2	14,2	8,1	180
22,2	15,0	6,3	206
27,0	12,5	5,2	205

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

19 A 23 DE

JULHO



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ALHO FRANCÊS

PRATO | PESCADA COZIDA COM BATATA E CENOURA

DIETA | PESCADA COZIDA COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | CREME DE BRÓCOLOS

PRATO | ROLO DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA E SALADA

DIETA | BIFE DE VACA GRELHADO ARROZ DE CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E COUVE CORAÇÃO

PRATO | MASSA DE FUSILI COM LEGUMES E FEIJÃO BRANCO  

DIETA | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE-FLÔR

PRATO | SALMÃO NO FORNO COM BATATA DOCE E SALADA MISTA

DIETA | SALMÃO NO FORNO COM BATATA DOCE E SALADA MISTA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE JULIANA

PRATO | FRANGO ASSADO NO FORNO COM MASSA E SALADA 

DIETA | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E CENOURA RALADA 

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



Ovos e produtos à base de ovos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
2,7	9,3	1,7	63
22,1	20,7	6,4	231
22,1	20,7	6,4	231
4,0	11,1	1,7	78
17,7	19,4	16,5	298
21,0	12,5	9,1	217
3,5	12,6	1,5	80
20,5	55,7	6,8	373
29,1	20,2	5,2	246
3,4	15,1	1,4	76
20,4	28,3	31,2	477
20,4	28,3	31,2	477
3,1	17,2	1,7	98
30,0	21,3	8,6	285
40,5	23,8	7,8	273

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

2,3 ANOS

JI

1º CICLO

SEMANA

26 A 30 DE

JULHO



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

SEGUNDA - FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA

PRATO | SALADA DE PEIXE 

DIETA | CORVINA COZIDA COM BATATA E CENOURA COZIDA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA - FEIRA

SOPA | SOPA DE ABÓBORA E CURGETE

PRATO | LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE E SALADA 

DIETA | BIFE DE VITELA GRELHADO COM ESPARGUETE E FEIJÃO VERDE 

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE FEIJÃO VERDE

PRATO | ARROZ XAU XAU VEGETARIANO 

DIETA | REDFISH COZIDO COM ARROZ E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA - FEIRA

SOPA | SOPA DE CHUCHU

PRATO | JARDINEIRA DE FRANGO

DIETA | JARDINEIRA DE FRANGO

SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA - FEIRA

SOPA | CREME DE ERVILHAS

PRATO | PERCA ESTUFADA COM PURÉ DE BATATA E CENOURA 

DIETA | PERCA COZIDA COM BATATA E CENOURA

SOBREMESA | GELATINA

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)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
1,9	13,2	1,0	71
33,2	18,6	15,5	350
27,2	20,7	6,6	253
2,3	12,8	1,2	73
33,2	22,0	13,4	345
28,2	23,3	10,75	305
3,4	15,7	1,4	91
19,8	27,2	12,3	301
23,6	13,4	8,5	225
2,5	13,1	1,3	74
27,5	23,1	6,52	263
27,5	23,1	6,52	263
4,1	16,9	1,6	100
25,8	23,3	6,3	263
24,6	19,8	5,8	240

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.