

18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2024

PRÉ-ESCOLAR – DIABETES TIPO 1

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Coração (1 batata 80g)
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz branco (3cs 60g) e feijão preto (2cs 32g) Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 iogurte sólido de aroma ⁷ + 2 colheres de sobremesa de flocos de aveia (15g) + ½ Banana
3ª feira	Sopa	Creme de Feijão-verde (1 batata 80g)
	Prato	Polvo à lagareiro com batata(80g) ¹⁴ Brócolos
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 Laranja + 1 Pão de mistura (50g) com queijo creme ^{1,7}
4ª feira	Sopa	Sopa de Couve Penca (1 batata 80g)
	Prato	Coxa de peru estufada com macarrão (3cs 70g) ¹ Alface + Pepino
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	200 ml de leite MG simples ⁷ + 1 Pão de trigo (50g) com manteiga ^{1,7}
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura (1 batata 80g)
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate malandro(60g) ⁴ Couve Coração
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 Pera + 1 Pão de mistura (50g) com fiambre ^{1,3,6,7,12}
6ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres (1 batata 80g)
	Prato	Rissóis de carne com massa fusilli (3cs 70g) tricolor ^{1,3,6,12} Alface + Tomate
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 iogurte sólido de aroma ⁷ + 4 Bolachas de arroz

a) Lanche da sala 4, verificar ementa da creche (salas 1,2 e 3)

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___

1 PEÇA DE FRUTA MÉDIA

½ Abacate (114g)	2 Figos pequenos (92g)	2 Maracujás (120g)
2 Ameixas (110g)	16 Framboesas (240g)	1 Fatia de Melancia ou Melão (200g)
13 Amoras (104g)	1 Goiaba pequena (120g)	½ Meloa (357g)
1/3 Anona (89g)	2 Kiwis pequenos (130g)	3 Nêsperas (125g)
1 Rodela Abacaxi ou Ananás (120g)	1 Laranja (170g)	1 Pera (130g)
1 Banana da madeira (70g)	1 Maçã pequena (93g)	1 Pêssego (150g)
19 Cerejas (115g)	3 Colheres de sopa de Mamão ou Papaia (120g)	7 Colheres de sopa de Romã (100g)
3 Damascos (160g)	½ Manga (120g)	2 Tangerinas (160g)
1 Dióspiro pequeno (90g)	9 Morangos médios (250g)	11 bagos de Uva (86g)

Alterações à ementa

Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___