

11 A 15 DE NOVEMBRO DE 2024

PRÉ-ESCOLAR – DIABETES TIPO 1

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Penca (1 batata 80g)
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate malandro (5cs) ^{1,3,4} Couve coração
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 Sumo + 1 Pão de leite com fiambre ^{1,3,6,7,12} 5 Castanhas assadas
3ª feira	Sopa	Creme de Curgete (1 batata 80g)
	Prato	Hambúrguer de carne de vaca com massa fusilli salteada (3cs 70g) ¹ Alface + Tomate
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 Maçã + 1 Pão de mistura (50g) com queijo fatiado ^{1,7}
4ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde (1 batata 80g)
	Prato	Perca assada com batatas cozidas (1 batata 80g) ⁴ Brócolos + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 logurte sólido de aroma ⁷ + 4 Bolachas de milho
5ª feira	Sopa	Creme de Chuchu (1 batata 80g)
	Prato	Feijoada com arroz branco seco (3 cs 60g) Couve Penca
	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}
6ª feira	Sopa	Sopa de Couve-galega (1 batata 80g)
	Prato	Salada russa de salmão com ovo (1 batata 80g) ^{3,4} Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche ^{a)}	1 Banana + 2 Tostas integrais ¹ + 1 queijo “vaca que ri” ⁷

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 Figs 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 Nêspersas (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: ___/___/___