EMENTA

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 2 a 6 DE NOVEMBRO

ALMOÇO – Creche, Pré-escolar e 1º Ciclo

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de coração	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Ovo mexido c/ cogumelos e arroz de cenoura, milho e ervilhas [3,12]	103	8	8	4	1	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto c/ arroz de cenoura, milho e ervilhas [1, 12]	179	19	9	5	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e couve-roxa	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Kiwi + 2 opções de fruta	48	8	1	0	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de feijão e cenoura (creme)	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Filete de solha com broa e batata [1,2,4,8,11,12, 14]	130	16	7	4	1	0,3
PRATO CRECHE	Filete de solha no forno c/ batata [2,4,14]	115	10	9	4	1	0,2
VEGETARIANO	Gratinado de legumes c/ broa (alho-francês, cenoura, curgete, tomate, grão) e arroz [1,8,11, 14]	88	12	4	2	0	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, milho e couve-flor	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de couve-bruxelas (creme)	41	6	2	1	0	0,1
PRATO	Rancho (porco, grão, c. lombardo e macarrão) [1,3,12,14]	107	7	5	6	2	0,4
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, tomate, cenoura repolho, lombardo, cebola, macarronete) [1,3,12]	104	14	4	3	0	0,1
HORTÍCOLAS	C. branca ripada, cenoura e pimento verde	27	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã Royal Gala+ 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora (creme)	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Salmão crocante com arroz de cenoura [1,2,3,4,8,12,14]	266	22	9	15	3	0,3
PRATO CRECHE	Arroz de salmão [2,4,14]	205	17	10	11	2	0,1
VEGETARIANO	Cogumelos salteados c/ arroz e feijão[12]	160	23	8	3	0	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura, pepino	20	3	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

SEXTA-FEIRA	
	Feriado Municipal

As refeições destinadas à creche são confecionadas sem adição de sal.
Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.
A água é a única bebida servida.

Conheces o diospiro?
O **Dióspiro** é um dos frutos do Outono. A sua cor laranja deve-se à riqueza em carotenoides, agentes antioxidantes com potencial na proteção das células



Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)
A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições são confecionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10] Mostarda, [11] Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14] Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

EMENTA

Município de Paços de Ferreira
Câmara Municipal

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 9 a 13 de NOVEMBRO

ALMOÇO – Creche, Pré-escolar e 1º Ciclo

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de nabos (creme)	40	6	2	1	0	0,1
PRATO	Bolonhesa de atum [1,2,3,4,6,10,14]	211	12	15	11	2	0,6
PRATO CRECHE	Bolonhesa de pescada [1,2,3,4,6,10,14]	148	15	11	4	1	0,2
VEGETARIANO	Bolonhesa de favas [12]	220	28	11	4	1	0,3
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e milho	21	3	1	0	0	-
SOBREMESA	Maçã Golden+ 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de feijão-verde	38	6	2	1	0	0,1
PRATO	Tirinhas de carne de porco estufadas c/ arroz e feijão preto [1,6,8,11,12]	168	17	13	5	1	0,4
VEGETARIANO	Feijoada de soja[6,12]	290	37	14	8	1	0,3
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Clementina + 2 opções de fruta	53	11	1	0	0	-

QUARTA-FEIRA	Dia S. Martinho	V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de repolho c/ feijão branco (creme)	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Massada do mar (perca, pota, pimento, tomate, macarronete, salsa) [1,2,3,4,6,10,14]	155	17	12	4	1	0,2
VEGETARIANO	Rancho vegetariana [1,3,6,10]	104	14	4	3	0	0,1
HORTÍCOLAS	C. branca, cenoura e beterraba ripada	25	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de ervilhas (creme)	40	6	2	1	0	0,1
PRATO	Peru estufado c/ batata assada[12]	177	20	14	4	1	0,2
VEGETARIANO	Beringela c/ tomate e lentilhas e batata assada[12]	100	15	5	2	0	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, milho e couve-flor	30	3	2	0	0	-
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de cenoura (creme)	33	5	1	0	0	0,1
PRATO	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e cenoura[1,2,3,4,6,7,11,12,14]	208	20	15	7	1	1,3
PRATO CRECHE	Lombinhos de pescada c/ arroz de ervilhas e cenoura[2,4,12,14]	140	16	10	4	1	0,3
VEGETARIANO	Estufado de soja c/ legumes e arroz[6,12]	185	17	9	8	1	0,1
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

As refeições destinadas à creche são confecionadas sem adição de sal.
Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.
A água é a única bebida servida.



S. Martinho
Sabias que a castanha é usada na alimentação humana desde tempos pré-históricos e, em tempos, representou um dos alimentos base da alimentação?

Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições são confecionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10] Mostarda, [11] Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14] Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

EMENTA

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO

ALMOÇO – Creche, Pré-escolar e 1º Ciclo

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de coração com favas (creme)	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Almôndegas de aves estufadas c/ tagliatelle [1,3,6,8,10,12]	258	18	13	15	5	0,7
PRATO CRECHE	Peito de peru estufado c/ tagliatelle [1,3,6,8,10,12]	228	15	14	12	2	0,2
VEGETARIANO	Massa siciliana com grão [1,3,6,10]	222	32	9	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, cenoura e c. flor	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Clementina + 2 opções de fruta	53	11	1	0	0	-

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora (creme)	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Lombos de alabote no forno c/ arroz de feijão vermelho [2,4,14]	153	10	14	9	2	0,2
VEGETARIANO	Tofu grelhado c/ arroz de feijão vermelho [6,12]	173	13	7	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e cebola	23	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã Golden + 2 opções de fruta	64	13	0	1	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de brócolos (creme)	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Cubinhos de frango estufado c/ cogumelos e macarrão [1,3,6,10,12]	140	9	12	6	1	0,2
VEGETARIANO	Almôndegas de grão c/ macarrão [1,3,12]	276	41	11	6	1	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	18	2	1	0	0	-
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de nabiças (creme)	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Arroz de salmão [2,4,14]	205	17	10	11	2	0,1
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão preto c/ arroz [1,12]	179	19	9	5	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salteado de brócolos, milho e couve-flor	54	7	3	1	0	0,2
SOBREMESA	Banana+ 2 opções	104	22	2	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de couve-flor	45	7	2	1	0	0,5
PRATO	Lombo de porco assado c/ esparguete estufada [1,3,6, 10, 12]	212	20	15	7	1	0,3
VEGETARIANO	Estufado de favas c/ esparguete estufada [1,3,6, 10, 12]	158	19	7	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Couve branca, cenoura e couve roxa	27	4	1	0	0	0,1
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

As refeições destinadas à creche são confecionadas sem adição de sal.
Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.
A água é a única bebida servida.

Dia dos Cereais Integrais- 19 novembro
Os **Cereais Integrais** contêm mais fibra alimentar, com efeitos benéficos para a saúde, além de vitaminas e minerais. Nos rótulos, verifica a lista de ingredientes e procura o termo "integral"

Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)
A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições são confecionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10] Mostarda, [11] Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14] Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.

EMENTA

MUNICÍPIO DE PAÇOS DE FERREIRA

SEMANA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO

ALMOÇO – Creche, Pré-escolar e 1º Ciclo

SEGUNDA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de brócolos (creme)	38	5	2	1	0	0,2
PRATO	Massada de atum (atum, pimento, tomate e macarronete) [1,2,3,4,6,10,12,14]	194	14	13	9	1	0,6
PRATO CRECHE	Massada de peixe (perca, pimento, tomate e macarronete)[1,2,3,4,6,10,12,14]	148	15	11	4	1	0,2
VEGETARIANO	Macarronete no forno de feijão catarino, cenoura e repolho[1,3,6,10,12]	155	21	7	3	0	0,0
HORTÍCOLAS	Salada de alface, cenoura e pepino	19	2	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Pera + 2 opções de fruta	47	9	0	0	0	0

TERÇA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de grão e cenoura	45	7	2	1	0	0,1
PRATO	Rojões à portuguesa c/ arroz de ervilhas [12]	190	24	8	6	1	0,5
PRATO CHECHE	Carne de porco estufada c/ cenoura e arroz de ervilhas [12]	190	24	8	6	1	0,5
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão c/ arroz de ervilhas [1,12]	19	9	5	1	0,2	-
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e cebola	23	4	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Maçã golden+ 2 opções	64	13	0	1	0	-

QUARTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de alho-francês (creme)	34	5	1	0	0	0,1
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá[2,4,12,14]	108	11	9	3	1	0,7
PRATO CRECHE	Pescada à Gomes de Sá [2,4,12,14]	93	10	8	2	0	0,1
VEGETARIANO	Batatas à Gomes de Sá c/ lentilhas [12]	176	24	9	4	1	0,2
HORTÍCOLAS	Salada de alface, couve-roxa, pepino	22	2	2	0	0	-
SOBREMESA	Clementina + 2 opções de fruta	53	11	1	0	0	-

QUINTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de abóbora (creme)	34	5	1	0	0	0,2
PRATO	Perna de frango assado c/ esparguete estufada[1,3,6,10,12]	165	11	15	6	1	0,2
VEGETARIANO	Estufado de favas com tomate, cenoura e pimento e massa [1,3,6,10]	158	19	7	5	1	0,1
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	30	3	2	0	0	0,0
SOBREMESA	Banana + 2 opções de fruta	104	22	2	0	0	-

SEXTA-FEIRA		V.E (Kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	A.G. Sat (g)	Sal (g)
SOPA	Sopa de couve portuguesa (creme)	36	5	1	0	0	0,1
PRATO	Perca estufada c/ arroz de tomate e feijão[2,4,12,14]	171	14	12	7	1	0,2
VEGETARIANO	Tofu grelhado c/ arroz de tomate e feijão [6,12]	173	13	7	10	1	0,1
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura raspada	20	3	1	0	0	0,0
SOBREMESA	Laranja + 2 opções de fruta	48	9	1	0	0	-

As refeições destinadas à creche são confecionadas sem adição de sal.
Todos os dias é disponibilizado pão de mistura.
A água é a única bebida servida.

Sabias que o kiwi tem mais vitamina C do que a Laranja (por 100g)? Com o Inverno à porta, lembra-te da **Vitamina C,** importante para o sistema imunitário e para a absorção do ferro.



Ementa elaborada por Maria João Costa – Nutricionista Especialista em ACR (C.P. 0685N)

A presente ementa aplica-se à Creche (Sala 1 e Sala 2), Pré-escolar e 1.º Ciclo. Na Creche, as refeições são confecionadas sem adição de sal. Sempre que exista preparação específica para a Creche, esta é identificada como "Prato Creche". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos ou para evitar desperdício de alimentos. Cada refeição contém ou pode conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Se o seu filho/educando têm alguma alergia, pf contacte os nossos serviços. Os alergénios declarados correspondem aos alergénios prováveis na refeição. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir da ferramenta informática SPARE (3ª edição). VE - Valor energético HC - Hidratos de Carbono Prot. - Proteínas Líp. – A.G. Sat. - Ácidos Gordos Saturados. Diferenças sazonais e regionais dos produtos assim como variações nas técnicas de produção podem alterar os valores apresentados.