



EMENTA 7

Plano semanal: Pré Escolar

Semana: de 15 a 19 de outubro de 2018

Inf. do Povo

| | | Segunda-feira | | | | Terça-feira | | | | Quarta-feira | | | | Quinta-feira | | | | Sexta-feira | | | | | | | |
|-------------|------------------|---|-------------|------------------|-------------|---|-------------|------------------|-------------|--|--------------|------------------|-------------|---|-------------|------------------|-------------|---|-------------|------------------|--------------|-------------|-----|------|------|
| Sopa | FT | PE-S3 | | | | FT | PE-S18 | | | | FT | PE-S9 | | | | FT | PE-S6 | | | | FT | PE-S21 | | | |
| | | Creme de cenoura | | | | Couve coração e cenoura | | | | Creme de ervilhas | | | | Espinafres | | | | Feijão verde | | | | | | | |
| | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | |
| | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | |
| | KCAL | 66,61 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 73,08 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 122,7 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 60,07 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 90,17 | CRU | LACT | SULF |
| | HC | 8,88g | OV | FRU | TREM | HC | 10,94g | OV | FRU | TREM | HC | 20,05g | OV | FRU | TREM | HC | 7,05g | OV | FRU | TREM | HC | 16,88g | OV | FRU | TREM |
| PROT | 1,48g | PX | AIP | MOL | PROT | 1,65 | PX | AIP | MOL | PROT | 4,09g | PX | AIP | MOL | PROT | 2,42g | PX | AIP | MOL | PROT | 1,81g | PX | AIP | MOL | |
| GORD | 3,12g | AM | MOS | | GORD | 3,15g | AM | MOS | | GORD | 3g | AM | MOS | | GORD | 3,04g | AM | MOS | | GORD | 2g | AM | MOS | | |
| Sugo | FT | PE-C3 | | FT | G-2 | | FT | PE-P8 | | FT | PE-C28 | | FT | PE-P11 | | FT | PE-C3 | | FT | | | | | | |
| | | Prato | | Guarnição | | Prato | | Guarnição | | Prato | | | | Prato | | Guarnição | | Prato | | | | | | | |
| | | Bife de peru com cogumelos | | Esparguete | | Calamares com arroz primavera e salada tomate e alface | | | | Empadão (puré) de carne (vaca e porco) | | | | Bacalhau com natas | | | | Perna de porco estufada com ervilhas e arroz branco | | | | | | | |
| | Info nutricional | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | Info nutricional | | | | | |
| | KCAL | 373,2 | | KCAL 82 | | KCAL 199,13 | | KCAL | | KCAL 488,55 | | KCAL | | KCAL 218,81 | | KCAL | | KCAL 355,88 | | KCAL | | | | | |
| | HC | 6,5g | | HC 8,4g | | HC 21,6g | | HC | | HC 52,95g | | HC | | HC 1,27g | | HC | | HC 13,31g | | HC | | | | | |
| PROT | 23,8g | | PROT 0,6g | | PROT 12,2g | | PROT | | PROT 26,3g | | PROT | | PROT 11,6g | | PROT | | PROT 8,47g | | PROT | | | | | | |
| GORD | 28,1g | | GORD 5,3g | | GORD 7,7g | | GORD | | GORD 18,2g | | GORD | | GORD 17,7g | | GORD | | GORD 28,6g | | GORD | | | | | | |
| Alergênicos | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | Alergênicos | | | | | | |
| GLUT | FRU | | GLUT x FRU | | GLUT x FRU | | GLUT FRU | | GLUT x FRU | | GLUT | | GLUT FRU | | GLUT x FRU | | GLUT x FRU | | GLUT | | | | | | |
| CRU | AIP | | CRU AIP | | CRU AIP x | | CRU AIP | | CRU AIP | | CRU | | CRU AIP x | | CRU AIP | | CRU AIP | | CRU | | | | | | |
| OV | MOS | | OV MOS | | OV x MOS | | OV MOS | | OV x MOS | | OV | | OV x MOS | | OV MOS | | OV MOS | | OV | | | | | | |
| PX | SEM | | PX SEM | | PX SEM | | PX SEM | | PX SEM | | PX | | PX x SEM | | PX SEM | | PX SEM | | PX | | | | | | |
| AM | x SULF x | | SULF | | AM SULF | | SULF x | | AM SULF x | | AM | | AM SULF x | | AM SULF | | AM SULF x | | AM | | | | | | |
| SOY | x TREM | | SOY TREM | | SOY TREM | | SOY TREM | | SOY TREM | | SOY | | SOY TREM | | SOY TREM | | SOY TREM | | SOY | | | | | | |
| LACT | x MOL | | LACT MOL | | LACT MOL x | | LACT MOL | | LACT x MOL | | LACT | | LACT x MOL | | LACT MOL | | LACT MOL | | LACT | | | | | | |
| Sobremesas | FT | S4 | | | | FT | S5 | | | | FT | S15 | | | | FT | S2 | | | | FT | S8 | | | |
| | | Maçã | | | | Banana | | | | Pudim de copo | | | | Clementina | | | | Pera Rocha | | | | | | | |
| | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | |
| | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | |
| | KCAL | 28,8 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 105 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 379,8 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 35 | CRU | LACT | SULF | KCAL | | CRU | LACT | SULF |
| | HC | 7,8g | OV | FRU | TREM | HC | 27g | OV | FRU | TREM | HC | 52,02 | OV | FRU | TREM | HC | 9g | OV | FRU | TREM | HC | | OV | FRU | TREM |
| PROT | 0 | PX | AIP | MOL | PROT | 1g | PX | AIP | MOL | PROT | 13g | PX | AIP | MOL | PROT | 1g | PX | AIP | MOL | PROT | | PX | AIP | MOL | |
| GORD | 0 | AM | MOS | | GORD | 0 | AM | MOS | | GORD | 13g | AM | MOS | | GORD | 0 | AM | MOS | | GORD | | AM | MOS | | |
| Lanche | FT | PE-L12 | | | | FT | PE-L5 | | | | FT | PE-L10 | | | | FT | PE-L6 | | | | FT | PE-L4 | | | |
| | | Leite e pão de mistura com manteiga de amendoim | | | | Iogurte sólido magro com sementes de linhaça triturada e pão com manteiga | | | | Leite com pão de mistura com queijo flamengo | | | | Iogurte sólido magro com pão de mistura com doce de morango | | | | Leite com cereais | | | | | | | |
| | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | | Info nutric. | Alergênicos | | | |
| | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | | GLUT | SOY | SEM | |
| | KCAL | 117,6 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 269,5 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 157,9 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 203,5 | CRU | LACT | SULF | KCAL | 136,2 | CRU | LACT | SULF |
| | HC | 17,68g | OV | FRU | TREM | HC | 31,6g | OV | FRU | TREM | HC | 25,94g | OV | FRU | TREM | HC | 34,6g | OV | FRU | TREM | HC | 29,58g | OV | FRU | TREM |
| PROT | 7,63g | PX | AIP | MOL | PROT | 12,6g | PX | AIP | MOL | PROT | 17,58g | PX | AIP | MOL | PROT | 10,77g | PX | AIP | MOL | PROT | 7,08g | PX | AIP | MOL | |
| GORD | 2,69g | AM | x MOS | | GORD | 12,25g | AM | MOS | | GORD | 5,94g | AM | MOS | | GORD | 4g | AM | MOS | | GORD | 0,84g | AM | MOS | | |

Glossário: Kcal (quilocalorias); HC (Hidratos de carbono); PROT (proteínas); GORD (gorduras); GLUT (glúten); CRU (crustáceos); OV (ovos); PX (peixe); AM (amendoim); SOY (soja); LACT (lácteos); FRU (frutos de casca rija); AIP (aipo); MOS (mostarda); SEM (sementes de sesamo); SULF (sulfitos); TREM (tremoço); MOL (moluscos)

AS EMENTAS SERÃO ALTERADAS QUANDO NECESSÁRIAS.