

Externato Maria Droste

Ementa – Semana de 25 a 29 de outubro

Dia	Prato	Ementa	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Valor calórico total
2ªfeira	Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	103,6kcal	3,64gr	3,35gr	14,67gr	636,6Kcal
	Prato	Douradinhos no forno	256kcal	43,4gr	5,8gr	7,8gr	
	Guarnição	Arroz Primavera com legumes salteados	227Kcal	5,6gr	0,4gr	49gr	
	Sobremesa	Fruta da época	50kcal	0,7gr	0,34gr	11gr	
3ªfeira	Sopa	Creme de abóbora	121Kcal	4gr	5,8gr	13,1gr	745,79Kcal
	Prato	Massa à lavrador	506,79Kcal	58,86gr	8,84gr	47,16gr	
	Salada	Rúcula, milho, beterraba e cenoura ralada	68Kcal	1,5gr	5,3gr	2,8gr	
	Sobremesa	Fruta da época	50Kcal	0,7gr	0,34gr	15,13gr	
4ªFeira	Sopa	Creme de legumes	103,60Kcal	3,64gr	3,35gr	14,67gr	627,60Kcal
	Prato	Empadão de atum gratinado no forno	405Kcal	26gr	11,5gr	48,1gr	
	Sobremesa	Legumes salteados	69Kcal	1,4gr	5,1gr	3,6gr	
		Fruta da época	50Kcal	0,7gr	0,34gr	11gr	
5ªfeira	Sopa	Canja	171Kcal	14gr	6,4gr	14gr	718,84Kcal
	Prato	Arroz de pato	428,84Kcal	42,41gr	6,64gr	48,38gr	
	Salada	Alface, couve roxa, cenoura ralada e tomate cherry	69Kcal	1,4gr	5,1gr	3,6gr	
	Sobremesa	Fruta da época	50Kcal	0,7gr	0,34gr	11gr	
6ªfeira	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos. À sobremesa poderá ser adicionada gelatina, leite-creme, iogurtes ou mousse de chocolate. Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal) e Pão de mistura (121Kcal – Prot. 4,1, Lip. 0,6gr, Hc. 24,2).

Externato Maria Droste

Ementa Creche – Semana de 25 a 29 de outubro

Dia	Prato	Ementa	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Valor calórico total
2ªfeira	Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	103,6kcal	3,64gr	3,35gr	14,67gr	636,6Kcal
	Prato	Peixe cozido	256kcal	43,4gr	5,8gr	7,8gr	
	Guarnição	Arroz Primavera com legumes salteados	227Kcal	5,6gr	0,4gr	49gr	
	Sobremesa	Fruta da época	50kcal	0,7gr	0,34gr	11gr	
3ªfeira	Sopa	Creme de legumes	121Kcal	4gr	5,8gr	13,1gr	745,79Kcal
	Prato	Massa com frango	506,79Kcal	58,86gr	8,84gr	47,16gr	
	Salada	Rúcula, milho, beterraba e cenoura ralada	68Kcal	1,5gr	5,3gr	2,8gr	
	Sobremesa	Fruta da época	50Kcal	0,7gr	0,34gr	15,13gr	
4ªFeira	Sopa	Creme de legumes	103,60Kcal	3,64gr	3,35gr	14,67gr	627,60Kcal
	Prato	Arroz de peixe	405Kcal	26gr	11,5gr	48,1gr	
	Sobremesa	Legumes salteados	69Kcal	1,4gr	5,1gr	3,6gr	
		Fruta da época	50Kcal	0,7gr	0,34gr	11gr	
5ªfeira	Sopa	Creme de legumes	171Kcal	14gr	6,4gr	14gr	718,84Kcal
	Prato	Arroz com bife de peru	428,84Kcal	42,41gr	6,64gr	48,38gr	
	Salada	Alface, couve roxa, cenoura ralada e tomate cherry	69Kcal	1,4gr	5,1gr	3,6gr	
	Sobremesa	Fruta da época	50Kcal	0,7gr	0,34gr	11gr	
6ªfeira	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween	Halloween

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos. À sobremesa poderá ser adicionada gelatina, leite-creme, iogurtes ou mousse de chocolate. Todas as refeições são acompanhadas por água (0 Kcal) e Pão de mistura (121Kcal – Prot. 4,1, Lip. 0,6gr, Hc. 24,2).