



Semana 4 Berçário



Ementa
Câmara Municipal de Mafra

			KJ	Kcal	Lip. (g)	Sat.	HC (g)	Aç. (g)	Prot.	Sal
2ª Feira	Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar)	238	57	0	0	13	13	0	0
	Sopa 1	Creme de cenoura	319	76	2	0	12	2	2	0
	Sopa 2	Creme de cenoura com peru	339	81	3	0	11	2	3	0
	Sobremesa	Maçã cozida	238	57	0	0	13	13	0	0
	Lanche	Papa látea	1734	414	9	4	68	36	15	0
	Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar) e bolachas	465	111	2	1	21	14	1	0
3ª Feira	Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar)	238	57	0	0	13	13	0	0
	Sopa 1	Sopa de espinafres	326	78	3	0	12	2	2	0
	Sopa 2	Sopa de espinafres com pescada ou frago	357	85	3	0	11	2	3	0
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0	0	9	9	0	0
	Lanche	logurte natural com fruta e bolacha	296	71	2	1	9	6	3	0
	Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar) e bolachas	465	111	2	1	21	14	1	0
4ª Feira	Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar)	238	57	0	0	13	13	0	0
	Sopa 1	Sopa de nabiças	308	74	2	0	11	2	2	0
	Sopa 2	Sopa de nabiças com vitela ou peru	337	80	3	1	11	2	3	0
	Sobremesa	Maçã cozida	238	57	0	0	13	13	0	0
	Lanche	Papa látea	1734	414	9	4	68	36	15	0
	Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar) e bolachas	465	111	2	1	21	14	1	0
5ª Feira	Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar)	238	57	0	0	13	13	0	0
	Sopa 1	Sopa de alho francês	330	79	3	0	12	2	2	0
	Sopa 2	Sopa de alho francês com peixe granadeiro ou frango	359	86	3	0	11	2	3	0
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0	0	9	9	0	0
	Lanche	logurte natural com fruta e bolacha	296	71	2	1	9	6	3	0
	Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar) e bolachas	465	111	2	1	21	14	1	0
6ª Feira	Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar)	238	57	0	0	13	13	0	0
	Sopa 1	Sopa de abóbora	319	76	2	0	12	2	2	0
	Sopa 2	Sopa de abóbora com frango	329	79	2	0	11	2	3	0
	Sobremesa	Banana/ maçã cozida	398	95	0	0	22	20	2	0
	Lanche	Papa látea	1734	414	9	4	68	36	15	0
	Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada (sem açúcar) e bolachas	465	111	2	1	21	14	1	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados