



# EMENTA

## Berçário SEMANA 1

### 2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de alho francês e espinafres
Sopa 2	Creme de alho francês e espinafres com peru
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea <sup>(1)(7)</sup>
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
52	219	0	0	11	11	0	0
43	179	0	0	8	1	1	0
49	204	0	0	7	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
95	397	2	1	18	12	1	0,1

### 3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de abóbora e feijão-verde
Sopa 2	Creme de abóbora e feijão-verde com red-fish <sup>(4)</sup> ou frango
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte natural <sup>(7)</sup> c/ fruta e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>

52	219	0	0	11	11	0	0
44	183	0	0	8	1	1	0
47	197	0	0	8	1	3	0
51	212	0	0	8	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
77	321	5	1	34	9	8	0,2
95	397	2	1	18	12	1	0,1

### 4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de nabiças
Sopa 2	Creme de nabiças com vitela
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea <sup>(1)(7)</sup>
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>

52	219	0	0	11	11	0	0
47	195	0	0	9	1	1	0
59	246	1	0	8	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
95	397	2	1	18	12	1	0,1

### 5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de alface
Sopa 2	Creme de alface com pescada <sup>(4)</sup> ou frango
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte natural <sup>(7)</sup> c/ fruta e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>

52	219	0	0	11	11	0	0
45	188	0	0	9	1	1	0
48	202	1	0	8	1	3	0
52	218	1	0	8	1	3	0
52	219	0	0	7	1	3	0
77	321	5	1	34	9	8	0,2
95	397	2	1	18	12	1	0,1

### 6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de agrião
Sopa 2	Creme de agrião com peru
Sobremesa	Banana
Lanche	Papa láctea <sup>(1)(7)</sup>
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>

52	219	0	0	11	11	0	0
46	194	0	0	9	1	1	0
53	220	1	0	8	1	3	0
61	255	0	0	13	12	1	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
95	397	2	1	18	12	1	0,1

Alergénios: (1)Cereais c/ glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.  
Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

