



EMENTA

Berçário SEMANA 4

2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de cenoura e espinafres
Sopa 2	Creme de cenoura e espinafres com peixe espada ⁽⁴⁾ ou peru
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ natural c/ fruta e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúç.	Prot.	Sal
52	219	0	0	11	11	0	0
42	176	0	0	8	1	1	0
45	189	1	0	7	1	3	0
48	200	1	0	7	1	3	0
52	219	0	0	11	11	0	0
77	231	2	1	12	9	3	0
95	397	2	1	18	12	1	0

3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de alface
Sopa 2	Creme de alface com borrego
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
45	188	0	0	9	1	1	0
54	226	1	0	7	1	4	0
52	219	0	0	11	11	0	0
104	435	5	1	34	9	8	0
95	397	2	1	18	12	1	0

4.ª FEIRA

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

52	219	0	0	11	11	0	0
46	194	0	0	9	1	1	0
50	208	1	0	8	1	3	0
52	219	0	0	11	11	0	0
77	231	2	1	12	9	3	0
95	397	2	1	18	12	1	0

5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de alho francês e feijão-verde
Sopa 2	Creme de alho francês e feijão-verde com frango
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
44	182	0	0	8	1	1	0
50	209	0	0	8	1	3	0
52	219	0	0	11	11	0	0
104	435	5	1	34	9	8	0
95	397	2	1	18	12	1	0

6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida ou crua triturada
Sopa 1	Creme de abóbora e nabiças
Sopa 2	Creme de abóbora e nabiças com pescada ⁽⁴⁾ ou vitela
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ natural c/ fruta e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Merenda da tarde	Fruta cozida ou crua triturada e bolacha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

52	219	0	0	11	11	0	0
43	187	0	0	8	1	1	0
46	192	0	0	7	1	3	0
54	227	1	0	8	1	3	0
61	255	0	0	13	12	1	0
77	231	2	1	12	9	3	0
95	397	2	1	18	12	1	0

Alergénios: (1)Cereais c/ glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações. Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

