



EMENTA

Creche SEMANA 2

2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Bastões torrados ou bolachas e fruta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sopa	De espinafres
Prato	Bacalhau ⁽⁴⁾ cozido com puré de batata ⁽⁷⁾ , cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ e pão com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolachas ou bastões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

Kcal	KI	Lípidos	AG sat.	HC	Açúç.	Prot.	Sal
108	450	2	1	19	10	2	0,2
44	186	0	0	8	1	1	0,1
74	309	0	0	11	1	7	0,7
39	164	0	0	8	8	6	0
115	481	3	1	16	8	6	0,5
108	450	2	1	19	20	2	0,2

3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Bastões torrados ou bolachas e fruta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sopa	Aveludado de alho francês
Prato	Peito de peru estufado com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolachas ou bastões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

108	450	2	1	19	10	2	0,2
44	184	0	0	8	1	1	0,1
92	385	1	0	14	1	6	0,1
39	164	0	0	8	8	6	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
108	450	2	1	19	20	2	0,2

4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Bastões torrados ou bolachas e fruta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo
Prato	Peixe espada ⁽⁴⁾ grelhado com batata, feijão verde e cenoura ripada
Sobremesa	Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ / Fruta da época
Lanche	Leite simples ⁽⁷⁾ e pão com manteiga ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolachas ou bastões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

108	450	2	1	19	10	2	0,2
44	184	0	0	8	1	1	0,1
83	349	2	0	12	1	4	0,1
299	1251	12	5	43	25	5	0,4
40	164	0	0	8	8	0	0
87	363	3	2	10	4	4	0,3
108	450	2	1	19	20	2	0,2

5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Bastões torrados ou bolachas e fruta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Arroz de frango, brócolos e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolachas ou bastões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

108	450	2	1	19	10	2	0,2
45	188	0	0	9	1	1	0,1
137	575	4	1	17	0	7	0,1
39	164	0	0	8	8	6	0
104	435	5	1	34	9	8	0,1
108	450	2	1	19	20	2	0,2

6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Bastões torrados ou bolachas e fruta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sopa	Sopa de cenoura com alface
Prato	Massinha de peixe vermelho com courgette ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ e salada (alface e tomate)
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ e pão com fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolachas ou bastões ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾

108	450	2	1	19	10	2	0,2
42	176	0	0	8	1	1	0,1
81	338	1	0	12	1	4	0,1
61	255	0	0	13	12	1	0
117	490	3	1	16	8	6	0,6
108	450	2	1	19	20	2	0,2

Alergénios: (1)Cereais c/ glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (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.

