



EMENTA

Creche SEMANA 4

2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Bastões torrados ou bolachas e fruta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sopa	Sopa de repolho, cenoura e nabo
Prato	Empadão de bacalhau ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com salada (alface, cenoura e beterraba)
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
45	187	0	0	9	1	1	0,1
73	307	1	0	10	1	6	0,6
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	Sopa de brócolos
Prato	Vitela estufada com cenoura, arroz e salada (alface, tomate e pepino)
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
43	179	0	0	8	1	1	0,1
116	486	3	1	17	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 couve lombardo
Prato	Peixe vermelho ⁽⁴⁾ assado com batata corada, brócolos e milho
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
45	187	0	0	8	1	1	0,1
86	358	2	0	12	1	5	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 alho francês e cenoura
Prato	Bifes de frango estufados com cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾ , feijão verde e courgette
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	182	0	0	8	1	1	0,1
101	421	1	0	15	1	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	Crema de nabiças
Prato	Pescada grelhada ⁽⁴⁾ com arroz de grelos e salada (alface, tomate e couve roxa)
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
45	186	0	0	8	1	1	0,1
1063	432	2	0	17	1	5	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.

