

EMENTA

Berçário



SEMANA 2

Kcal KI Lípidos AG sat. HC Açúc. Prot. Sal

2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)
Sopa	Creme de espinafres
Prato	Creme de espinafres com pescada ⁽⁴⁾ ou frango
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ com fruta e aveia ⁽¹⁾ ou bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)

173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0
668	160	5	1	24	4	4	0,2
772	185	6	1	24	4	9	0,2
803	192	6	1	24	4	11	,02
235	56	0	0	13	12	1	0
889	212	4	2	33	15	8	0,2
985	235	6	3	36	21	8	0,5
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)
Sopa	Creme de alho francês
Prato	Creme de alho francês com borrego
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)

173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0
665	159	5	1	24	4	4	0,1
821	196	7	1	24	4	10	0,1
235	56	0	0	13	12	1	0
694	166	4	2	27	14	6	0,2
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)
Sopa	Creme de cenoura e feijão-verde
Prato	Creme de cenoura e feijão-verde com abrótea ⁽⁴⁾ ou peru
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ com fruta e aveia ⁽¹⁾ ou bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)

173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0
688	165	5	1	25	5	4	0,1
776	185	5	1	25	5	9	0,1
821	196	6	1	25	5	11	0,1
235	56	0	0	13	12	1	0
889	212	4	2	33	15	8	0,2
985	235	6	3	36	21	8	0,5
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)
Sopa	Creme de alface
Prato	Creme de alface com frango
Sobremesa	Fruta da época cozida
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)

173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0
654	156	5	1	24	4	4	0,1
789	189	6	1	3	4	11	0,1
235	56	0	0	13	12	1	0
694	166	4	2	27	14	6	0,2
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)
Sopa	Creme de abóbora e nabiças
Prato	Creme de abóbora e nabiças com pescada ⁽⁴⁾ ou peru
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ com fruta e aveia ⁽¹⁾ ou bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)

173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0
646	154	5	1	23	3	4	0,1
750	179	6	1	23	3	9	0,1
778	186	6	1	23	3	11	0,1
187	45	0	0	10	9	1	0
889	212	4	2	33	15	8	0,2
985	235	6	3	36	21	8	0,5
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.