

EMENTA

Berçário



SEMANA 4

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 cenoura e espinafres
Prato	Creme de cenoura e 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 brócolos
Prato	Creme de brócolos 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
667	159	5	1	24	4	4	0,1
823	197	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 agrião
Prato	Creme de agrião 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
652	156	5	1	24	4	4	0,1
739	177	5	1	24	4	9	0,1
784	187	6	1	24	4	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 alho-francês e feijão-verde
Prato	Creme de alho-francês e feijão-verde 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
680	163	5	1	24	4	4	0
815	195	6	1	24	4	12	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 vitela
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
750	179	6	1	23	3	9	0,1
832	199	8	2	23	3	10	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.

