



EMENTA

BERÇÁRIO | 4.ª semana

2.ª FEIRA	MERENDA (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	Papa de arroz ⁽⁷⁾ com pera (triturada)
	MERENDA (Tarde)	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
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	0,2
235	56	0	0	13	12	1	0
641	153	1	0	34	11	2	0,4
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

3.ª FEIRA	MERENDA (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 (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
726	172	4	0	28	10	4	0,1
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

4.ª FEIRA	MERENDA (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	Iogurte natural ⁽⁷⁾ com fruta e aveia ⁽¹⁾
	MERENDA (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	4,3	1,6	33	15	10	0,2
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

5.ª FEIRA	MERENDA (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 de millet ⁽⁷⁾ com maçã
	MERENDA (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
608	145	2	0	29	9	4	0,1
173	41	0	0	10	10	0	0
235	56	0	0	13	12	1	0

6.ª FEIRA	MERENDA (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	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares
	MERENDA (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
726	172	4	0	28	10	4	0,1
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 alergénios: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 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.



UNISELF