



EMENTA

CRECHE | 1.^a semana

2. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Creme de curgete e alho-francês
	PRATO	Estufadinho de vitela com esparguete ⁽¹⁾ e salada (alface, tomate e beterraba)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte natural e pão com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
182	44	0	0	10	10	1	0
518	124	1	0	24	4	4	0,0
1188	284	7	2	38	4	17	0,1
182	44	0	0	10	10	1	0
636	152	6	3	15	15	10	0,5
437	104	3,1	1,2	18	9	2	0

3. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Creme de abóbora e couve-coração
	PRATO	Pescada ⁽⁴⁾ assada com batata corada e legumes salteados (cenoura, curgete e feijão-verde)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Papa de aveia ^(1,7) com fruta
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas tipo marinheiras sem sal ⁽¹⁾⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
495	118	1	0	23	3	3	0,0
794	190	3	0	28	4	13	0,2
182	44	0	0	10	10	1	0
611	146	2	0	27	10	4	0
439	105	3	1	19	9	2	0

4. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Sopa de nabijas
	PRATO	Frango estufado com cotovelinhos ⁽¹⁾ e salada (cenoura e couve-roxa)
	SOBREMESA	Salada de fruta
	LANCHE	Leite simples e pão com manteiga (sem sal) ⁽¹⁾⁽⁷⁾
	MERENDA (Tarde)	Palitos de cenoura com bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
507	121	1	0	24	4	4	0,1
1058	250	4	1	38	2	16	0,1
211	50	1	0	11	11	1	0
1214	290	12	7	34	11	11	0,9
297	71	3	1	10	2	2	0

5. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Creme de ervilhas
	PRATO	Arroz de peixe ⁽⁴⁾ e salada (alface e pepino)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte natural com "pão" de banana ^(1,3,7)
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas tipo marinheiras sem sal ⁽¹⁾⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
562	134	1	0	25	4	5	0,1
1010	241	3	0	41	2	13	0,2
182	44	0	0	10	10	1	0
1099	263	15	3	21	8	10	0,7
439	105	3	1	19	9	2	0

6. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Creme de agrião
	PRATO	Peru assado com puré de batata ⁽⁷⁾ , brócolos, curgete e cenoura
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Leite simples e pão com manteiga de amendoim ^(1,7,8)
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
514	132	1	0	24	4	4	0,1
805	192	3	0	28	4	14	0,1
283	68	0	0	16	14	1	0
966	231	11	3	20	19	13	0,3
437	104	3,1	1,2	18	9	2	0



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

