



EMENTA

CRECHE | 2.^a semana

2. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Espinafres
	PRATO	Bacalhau fresco⁽⁴⁾ com puré de batata⁽⁷⁾ , cenoura e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte natural e pão com manteiga (sem sal) ⁽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
510	122	1	0	24	4	4	0,1
757	181	2	0	26	2	13	1
182	44	0	0	10	10	1	0
751	180	11	6	15	15	6	0,2
437	104	3,1	1,2	18	9	2	0

3. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Aveludado de alho-francês
	PRATO	Peito de peru estufado com legumes (cenoura e ervilhas) com massa espiral⁽⁴⁾ e salada (alface, cenoura, couve-roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Papa de millet com maçã ⁽⁷⁾
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas tipo marinheiras sem sal ⁽¹⁾⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
492	118	1	0	23	3	3	0,0
1117	267	4	1	40	5	18	0,1
182	44	0	0	10	10	1	0
608	145	2	0	29	9	4	0,1
439	105	3	1	19	9	2	0

4. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Feijão-verde e nabo
	PRATO	Pescada⁽⁴⁾ com batata cozida, cenoura e couve cozida ripada salteada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite simples e pão com queijo⁽¹⁾⁽⁷⁾
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
524	125	1	0	24	4	4	0,1
1117	267	4	1	40	5	18	0,2
182	44	0	0	10	10	1	0
1099	263	7	4	34	11	15	1
437	104	3,1	1,2	18	9	2	0

5. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Creme de feijão-vermelho e couve-portuguesa
	PRATO	Arroz de coelho (desfiado) com brócolos e milho
	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
853	204	2	0	37	5	10	0,1
1178	281	4	1	46	1	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

6. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Sopa de cenoura com alface
	PRATO	Massinha de salmão⁽¹⁾⁽⁴⁾ com curgete e salada (alface e tomate)
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Leite simples e pão com queijo de barrar⁽¹⁾⁽⁷⁾
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
501	120	1	0	23	4	3	0,1
998	239	3	1	41	3	11	0,2
283	68	0	0	16	14	1	0
1065	254	7	3	35	12	12	1
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.