



EMENTA

CRECHE | 3.^a semana

2. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Canja de galinha⁽¹⁾
	PRATO	Estufadinho de feijão e legumes com arroz e salada de alface
	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
640	153	6	1	15	4	11	0,2
1399	334	3	0	64	4	12	0,1
182	44	0	0	10	10	1	0
537	128	4	2	15	15	8	0,4
437	104	3,1	1,2	18	9	2	0

3. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Creme de espinafres
	PRATO	Empadão de peixe (pescada)⁽⁴⁾ com puré de batata⁽⁷⁾ e legumes (brócolos e couve-flor)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Papa de arroz^(1,7) com maçã
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas tipo marinheiras sem sal ⁽¹⁾⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
510	122	1	0	24	4	4	0,2
796	190	3	0	27	3	13	0,2
182	44	0	0	10	10	1	0
641	153	1	0	34	11	2	0,4
439	105	3	1	19	9	2	0

4. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Bife de peru grelhado com salada de <i>millet</i> e legumes salteados (curgete, beringela e cenoura)
	SOBREMESA	Salada de fruta
	LANCHE	Leite simples e pão com manteiga (sem sal) ⁽¹⁾⁽⁷⁾
	MERENDA (Tarde)	Bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾ com húmus

182	44	0	0	10	10	1	0
524	125	1	0	24	4	4	0,1
1036	248	4	0	37	3	16	0,2
211	50	1	0	11	11	1	0
1214	290	12	7	34	11	11	0,9
833	199	5	1	29	2	9	0,5

5. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Couve-portuguesa
	PRATO	Salada de cavala⁽⁴⁾ com batata, feijão-verde, brócolos e lombardo
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte natural ⁽⁷⁾ com trigo puff⁽¹⁾ e peça de fruta
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas tipo marinheiras sem sal ⁽¹⁾⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
518	124	1	0	24	4	4	0,1
981	234	7	1	26	2	16	0,8
182	44	0	0	10	10	1	0
695	166	3	1	29	29	6	0,2
439	105	3	1	19	9	2	0

6. ^a FEIRA	MERENDA (Manhã)	Fruta
	SOPA	Cenoura e alho-francês
	PRATO	Coxa de frango com esparguete⁽⁷⁾ e mix de legumes (feijão-verde, cenoura ripada e curgete)
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Leite simples e pão com queijo de barrar^(1,6)
	MERENDA (Tarde)	Fruta crua e bolachas de milho sem sal ⁽⁶⁾

182	44	0	0	10	10	1	0
508	121	1	0	24	4	4	0,1
1008	241	5	1	39	4	10	0,1
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 contém 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- 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