

# EMENTA

## Berçário



### SEMANA 1

Kcal KI Lípidos AG sat. HC Açúc. Prot. Sal

#### 2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0
Sopa	Creme de alho francês	665	159	5	1	24	4	4	0,1
Prato	Creme de alho francês com peru	798	191	6	1	24	4	11	0,1
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	<b>Papa láctea</b> <sup>(1)(7)</sup> sem adição de açúcares	694	166	4	2	27	14	6	0,2
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0

#### 3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0
Sopa	Creme de abóbora	636	152	5	1	23	3	3	0
Prato	Creme de abóbora com <b>pescada</b> <sup>(4)</sup> ou frango	755 786	180 188	6 6	0,8 0,9	23 23	3 3	9 11	0,1 0
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	<b>logurte natural</b> <sup>(7)</sup> com fruta e <b>aveia</b> <sup>(1)</sup> ou <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares	889 985	212 235	4 6	2 3	33 36	15 21	8 8	0,2 0,5
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0

#### 4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0
Sopa	Creme de nabiças	665	159	5	1	24	4	4	0,1
Prato	Creme de nabiças com vitela	850	203	7	2	24	4	10	0,1
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	<b>Papa láctea</b> <sup>(1)(7)</sup> sem adição de açúcares	694	166	4	2	27	14	6	0,2
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0

#### 5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0
Sopa	Creme de alface	654	156	5	1	24	4	4	0,1
Prato	Creme de alface com <b>maruca</b> <sup>(4)</sup> ou frango	742 789	177 189	5 6	1 1	24 24	4 4	9 10	0,2 0,1
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	<b>logurte natural</b> <sup>(7)</sup> com fruta e <b>aveia</b> <sup>(1)</sup> ou <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares	889 985	212 235	4 6	2 3	33 36	15 21	8 8	0,2 0,5
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0

#### 6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 0
Sopa	Creme de cenoura	674	161	5	1	25	5	3	0,1
Prato	Creme de cenoura com peru	806	193	5	1	25	5	10	0,2
Sobremesa	Banana	187	45	0	0	10	9	1	0
Lanche	<b>Papa láctea</b> <sup>(1)(7)</sup> sem adição de açúcares	694	166	4	2	27	14	6	0,2
Merenda da tarde	Fruta cozida (maçã ou pera) ou crua triturada (banana)	173 235	41 56	0 0	0 0	10 13	10 12	0 1	0 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.

