

EMENTA

Berçário



SEMANA 3

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 cenoura e agrião	652	156	5	1	24	4	4	0,1
Prato	Creme de cenoura e agrião com vitela	837	200	7	2	24	4	10	0,1
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ 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 espinafres	666	159	5	1	24	4	4	0,2
Prato	Creme de espinafres e abrótea ⁽⁷⁾ ou frango	753 801	180 191	5 6	1 1	24 24	4 4	9 11	0,2 0,2
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ com fruta e aveia ⁽¹⁾ ou bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ 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 abóbora e feijão-verde	670	160	5	1	24	4	4	0
Prato	Creme de abóbora e feijão-verde com peru	802	192	6	1	24	4	11	0,1
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ 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 abóbora e alface	635	152	5	1	22	3	3	0
Prato	Creme de abóbora e alface com pescada ⁽⁴⁾ ou vitela	740 821	177 196	6 7	1 2	22 22	3 3	9 9	0,1 0,1
Sobremesa	Fruta da época cozida	235	56	0	0	13	12	1	0
Lanche	logurte natural ⁽⁷⁾ com fruta e aveia ⁽¹⁾ ou bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ 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 alho-francês e cenoura	665	159	5	1	24	4	4	0,1
Prato	Creme de alho-francês e cenoura e frango	801	191	6	1	24	4	11	0,1
Sobremesa	Banana	187	45	0	0	10	9	1	0
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ 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.

