

EMENTA

Creche



SEMANA 1

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

2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta	182	44	0	0	10	10	1	0
Sopa	Creme de curgete e alho-francês	518	124	1	0	24	4	4	0,1
Prato	Estufadinho de vitela com esparguete ⁽¹⁾ e salada (alface, tomate e beterraba)	1188	284	7	2	38	4	17	0,2
Sobremesa	Fruta da época	182	44	0	0	10	10	1	0
Lanche	Iogurte natural e pão com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾	636	152	6	3	15	15	10	0,5
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares	730	174	4	2	31	16	3	0,3

3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta	182	44	0	0	10	10	1	0
Sopa	Creme de abóbora e couve-coração	495	118	1	0	23	3	3	0,1
Prato	Pescada ⁽⁴⁾ assada com batata corada e legumes salteados (cenoura, curgete e feijão-verde)	794	190	3	0	28	4	13	0,3
Sobremesa	Fruta da época	182	44	0	0	10	10	1	0
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares	694	166	4	2	27	14	6	0,2
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares	730	174	4	2	31	16	3	0,3

4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta	182	44	0	0	10	10	1	0
Sopa	Sopa de nabiças	507	121	1	0	24	4	4	0,1
Prato	Frango estufado com cotovelinhos ⁽¹⁾ e salada (cenoura e couve-roxa)	1058	250	4	1	38	2	16	0,2
Sobremesa	Salada de fruta	211	50	1	0	11	11	1	0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga (sem sal) ⁽¹⁾⁽⁷⁾	1214	290	12	7	34	11	11	0,9
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares	730	174	4	2	31	16	3	0,3

5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta	182	44	0	0	10	10	1	0
Sopa	Creme de ervilhas	562	134	1	0	25	4	5	0,1
Prato	Arroz de peixe (maruca) ⁽⁴⁾ e salada (alface e pepino)	1010	241	3	0	41	2	13	0,3
Sobremesa	Fruta da época	182	44	0	0	10	10	1	0
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares OU iogurte natural ⁽⁷⁾ com trigo puff ⁽¹⁾ e peça de fruta	694 695	166 166	4 3	2 1	27 29	14 29	6 6	0,1 0,2
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares	730	174	4	2	31	16	3	0,3

6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta	182	44	0	0	10	10	1	0
Sopa	Creme de agrião	514	132	1	0	24	4	4	0,1
Prato	Peru assado com puré de batata ⁽⁷⁾ , brócolos, curgete e cenoura	805	192	3	0	28	4	14	0,3
Sobremesa	Banana	283	68	0	0	16	14	1	0
Lanche	Leite simples e pão com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾	1099	263	7	4	34	11	15	1,2
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares	730	174	4	2	31	16	3	0,3

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- 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.

