

# EMENTA Creche



## SEMANA 3

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	<b>Canja de galinha</b> <sup>(1)</sup>	640	153	6	1	15	4	11	0,2
Prato	Estufadinho de feijão e legumes com arroz e salada de alface	1399	334	3	0	64	4	12	0,2
Sobremesa	Fruta da época	182	44	0	0	10	10	1	0
Lanche	<b>Iogurte natural</b> e <b>pão com queijo</b> <sup>(1)(7)</sup>	537	128	4	2	15	15	8	0,4
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> 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 espinafres	510	122	1	0	24	4	4	0,2
Prato	<b>Peixe vermelho</b> <sup>(4)</sup> cozido com <b>puré de batata</b> <sup>(7)</sup> e legumes (mix de brócolos e couve-flor)	799	191	4	1	26	2	13	0,3
Sobremesa	Fruta da época	182	44	0	0	10	10	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 crua e <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> 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	Feijão-verde	524	125	1	0	24	4	4	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada (alface e tomate)	1026	245	3	1	41	1	13	0,3
Sobremesa	Salada de fruta	211	50	1	0	11	11	1	0
Lanche	<b>Leite simples</b> e <b>pão com manteiga</b> (sem sal) <sup>(1)(7)</sup>	1214	290	12	7	34	11	11	0,9
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> 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	Couve-portuguesa	518	124	1	0	24	4	4	0,1
Prato	Salada de <b>cavala</b> <sup>(4)</sup> com batata, feijão-verde, brócolos e lombardo	981	234	7	1	26	2	16	1
Sobremesa	Fruta da época	182	44	0	0	10	10	1	0
Lanche	<b>Papa láctea</b> <sup>(1)(7)</sup> sem adição de açúcares OU <b>iogurte natural</b> <sup>(7)</sup> com <b>trigo puff</b> <sup>(1)</sup> e peça de fruta	694 695	166 166	4 3	2 1	27 29	14 29	6 6	0,2 0,2
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> 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	Cenoura e alho-francês	508	121	1	0	24	4	4	0,1
Prato	Coxa de frango com <b>esparguete</b> <sup>(7)</sup> e mix de legumes (feijão-verde, cenoura ripada e curgete)	1008	241	5	1	39	4	10	0,2
Sobremesa	Banana	283	68	0	0	16	14	1	0
Lanche	<b>Leite simples</b> e <b>pão com queijo</b> <sup>(1)(7)</sup>	1099	263	7	4	34	11	15	1
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha</b> <sup>(1)(6)(12)</sup> 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- 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.

