

EMENTA Creche



SEMANA 4

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

2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Repolho, cenoura e nabo
Prato	Salada de bacalhau ⁽⁴⁾ , batata e grão-de-bico e brócolos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte natural e pão com queijo ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares

182	44	0	0	10	10	1	0
515	123	1	0	24	4	4	0,1
1312	314	4	1	46	3	21	2
182	44	0	0	10	10	1	0
537	128	4	2	15	15	8	0,4
730	174	4	2	31	16	3	0,3

3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Brócolos
Prato	Vitela estufada com cenoura, arroz e salada (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares

182	44	0	0	10	10	1	0
509	122	1	0	24	4	4	0,1
1190	284	6	2	42	2	14	0,2
182	44	0	0	10	10	1	0
694	166	4	2	27	14	6	0,2
730	174	4	2	31	16	3	0,3

4.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Creme de feijão e couve-lombarda
Prato	Peixe vermelho ⁽⁴⁾ assado com batata corada, brócolos e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com manteiga (sem sal) ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares

182	44	0	0	10	10	1	0
847	203	2	0	36	4	10	0,1
943	225	4	1	32	3	14	0,3
182	44	0	0	10	10	1	0
1214	290	12	7	34	11	11	0,9
730	174	4	2	31	16	3	0,3

5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Alho-francês e cenoura
Prato	Bifes de frango estufados com cotovelos ⁽¹⁾ , feijão-verde e curgete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa láctea ⁽¹⁾⁽⁷⁾ sem adição de açúcares OU iogurte natural ⁽⁷⁾ com trigo puff ⁽¹⁾ e peça de fruta
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares

182	44	0	0	10	10	1	0
508	121	1	0	24	4	4	0,1
1084	257	4	1	38	2	17	0,2
182	44	0	0	10	10	1	0
694	166	4	2	27	14	6	0,2
695	166	3	1	29	29	6	0,2
730	174	4	2	31	16	3	0,3

6.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Creme de abóbora e nabiças
Prato	Pescada ⁽⁴⁾ grelhada com arroz de grelos e salada (alface, tomate e couve roxa)
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite simples e pão com queijo de barrar ⁽¹⁾⁽⁷⁾
Merenda da tarde	Fruta crua e bolacha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ sem adição de açúcares

182	44	0	0	10	10	1	0
491	117	1	0	23	3	3	0,1
1023	244	3	0	41	2	13	0,3
283	68	0	0	16	14	1	0
1065	254	7	3	35	12	12	1
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.

