

# EMENTA

## Creche

### SEMANA 2



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

#### 2.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Espinafres
Prato	<b>Bacalhau<sup>(4)</sup> com puré de batata<sup>(7)</sup>, cenoura e brócolos</b>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	<b>Iogurte natural e pão com manteiga (sem sal)<sup>(1)(7)</sup></b>
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha<sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares</b>

182	44	0	0	10	10	1	0
510	122	1	0	24	4	4	0,2
757	181	2	0	26	2	13	2
182	44	0	0	10	10	1	0
751	180	11	6	15	15	6	0,2
730	174	4	2	31	16	3	0,3

#### 3.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Aveludado de alho-francês
Prato	Peito de peru estufado com legumes (cenoura e ervilhas) com <b>massa espiral<sup>(4)</sup></b> e salada (alface, cenoura, couve-roxa)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	<b>Papa láctea<sup>(1)(7)</sup> sem adição de açúcares</b>
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha<sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares</b>

182	44	0	0	10	10	1	0
492	118	1	0	23	3	3	0,1
1117	267	4	1	40	5	18	0,3
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	Feijão-verde e nabo
Prato	<b>Pescada<sup>(4)</sup> com batata cozida, cenoura e couve cozida ripada salteada</b>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	<b>Leite simples e pão com queijo<sup>(1)(7)</sup></b>
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha<sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares</b>

182	44	0	0	10	10	1	0
524	125	1	0	24	4	4	0,1
1117	267	4	1	40	5	18	0,3
182	44	0	0	10	10	1	0
1099	263	7	4	34	11	15	1
730	174	4	2	31	16	3	0,3

#### 5.ª FEIRA

Merenda da manhã	Fruta
Sopa	Creme de feijão-vermelho e couve-portuguesa
Prato	Arroz de frango, brócolos e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	<b>Papa láctea<sup>(1)(7)</sup> sem adição de açúcares OU iogurte natural<sup>(7)</sup> com trigo puff<sup>(1)</sup> e peça de fruta</b>
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha<sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares</b>

182	44	0	0	10	10	1	0
853	204	2	0	37	5	10	0,1
982	234	3	0	46	1	5	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	Sopa de cenoura com alface
Prato	<b>Massinha de salmão<sup>(1)(4)</sup> com curgete e salada (alface e tomate)</b>
Sobremesa	Banana
Lanche	<b>Leite simples e pão com queijo de barrar<sup>(1)(7)</sup></b>
Merenda da tarde	Fruta crua e <b>bolacha<sup>(1)(6)(12)</sup> sem adição de açúcares</b>

182	44	0	0	10	10	1	0
501	120	1	0	23	4	3	0,1
998	239	3	1	41	3	11	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- 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.

