

Ementa da Semana...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
(Valor aproximado, por prato)

Creche

2ª Feira

		Proteínas (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)	Energia (Kcal)
Sopa	Sopa de couve flor	0,9	5,2	0,5	0,8	29
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve flor e pescada</i>	2,0	5,2	0,7	0,8	35
Prato	Douradinhos no forno e lacinhos com cenoura	6,0	19,4	4,0	1,5	140
Sobremesa	Maçã	0,1	5,7	0,2	0,9	24
Lanche	logurte e pão com manteiga	6,1	26,5	3,2	0,9	164
<i>Lanche 1 a 2 anos</i>	<i>Papa de maçã cozida e bolacha maria</i>	1,2	16,9	1,5	1,1	85
<i>Lanche Berçário</i>		1,2	16,9	1,5	1,1	85

3ª Feira

Sopa	Sopa de feijão verde	0,8	5,3	0,5	1,0	30
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de feijão verde e peru</i>	2,4	5,3	0,8	1,0	38
Prato	Panado de peru, arroz de feijão vermelho e salada de alface	9,5	20,2	4,7	2,7	163
Sobremesa	Pêssego em calda	0,1	9,3	0,0	0,5	37
Lanche	Leite com cevada e pão com fiambre	9,6	23,0	6,2	1,1	187
<i>Lanche 1 a 2 anos</i>	<i>Leite com flocos de cereais</i>	7,6	32,7	2,9	0,8	189
<i>Lanche Berçário</i>	<i>Farinha láctea de cereais</i>	7,5	33,4	5,0	1,5	212

4ª Feira

Sopa	Canja	2,8	6,5	0,4	0,5	42
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve coração e panga</i>	1,4	5,1	0,6	0,8	32
Prato	Salada Russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas)	7,2	13,0	4,5	1,9	123
Sobremesa	Banana	0,7	9,8	0,2	1,4	43
Lanche	Leite simples e pão com chocolate	10,5	17,2	5,1	0,1	156
<i>Lanche 1 a 2 anos</i>	<i>Papa de banana, laranja e bolacha maria</i>	1,8	21,2	1,5	1,6	104
<i>Lanche Berçário</i>		1,8	21,2	1,5	1,6	104

5ª Feira

Sopa	Sopa de couve penca	0,8	5,1	0,5	0,8	28
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve penca e vitela</i>	2,5	5,1	1,4	0,8	43
Prato	Massa à Bolonesa com legumes (vitela, esparquete, courgette, tomate e cenoura)	12,6	15,5	8,6	1,4	191
Sobremesa	Laranja	0,5	4,0	0,1	0,8	19
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga	7,2	22,9	3,7	1,1	155
<i>Lanche 1 a 2 anos</i>	<i>Leite com flocos de cereais</i>	7,6	32,7	2,9	0,8	189
<i>Lanche Berçário</i>	<i>Farinha láctea de cereais</i>	7,5	33,4	5,0	1,5	212

6ª Feira

Sopa	Sopa de legumes	1,0	5,3	0,6	1,0	31
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de legumes e pescada</i>	1,9	5,1	0,7	0,9	35
Prato	Arroz do mar e legumes (pescada, panga, delicias, arroz, pimentos, tomate e c. coração)	4,2	21,0	3,0	0,7	130
Sobremesa	Pera	0,1	4,2	0,2	1,0	19
Lanche	Leite simples e pão com doce	7,1	21,6	2,8	1,0	141
<i>Lanche 1 a 2 anos</i>	<i>Papa de pera cozida e bolacha maria</i>	1,2	15,4	1,5	1,2	79
<i>Lanche Berçário</i>		1,2	15,4	1,5	1,2	79

CONTÉM OU PODE CONTER: Cereais com glúten e produtos à base destes cereais Crustáceos e produtos à base de crustáceos Ovos e produtos à base de ovos Peixes e produtos à base de peixe Amendoins e produtos à base de amendoins Soja e produtos à base de soja Leite e produtos à base de leite Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, caju, pistácios...) e produtos à base destes frutos Aipo e produtos à base de aipo Mostarda e produtos à base de mostarda Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo Dióxido de enxofre e sulfites em concentrações superiores a 10 mg/Kg ou 10 mg/l expressos em SO₂ Tremço e produtos à base de tremço Moluscos e produtos à base de moluscos

A ementa poder á sofrer alterações, sem aviso pr évio, por motivos alheios à Instituição.
A Instituição dará preferência a fruta da época.

De ___/___/___ a ___/___/___ V4 (1)