

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 vitela</i>	2,6	5,2	1,4	0,8	44
Prato	Hambúrguer no forno e esparguete com cenoura	10,9	14,6	6,1	1,3	159
Sobremesa	Maçã	0,1	5,7	0,2	0,9	24
Lanche	Leite achocolatado e pão com manteiga	7,2	20,9	3,7	1,0	147
<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>	<i>maria</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 pescada</i>	1,8	5,3	0,7	1,0	35
Prato	Pescada estufada, arroz branco e salada de tomate	5,0	20,7	3,8	0,8	139
Sobremesa	Gelatina	0,9	7,4	0,0	0,0	33
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	Sopa de couve penca	0,8	5,1	0,5	0,8	28
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve penca e peru</i>	2,4	5,1	0,8	0,8	37
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, lacinhas e cenoura raspada	11,6	16,4	8,3	2,0	188
Sobremesa	Banana	0,7	9,8	0,2	1,4	43
Lanche	Leite simples e pão com chocolate	7,1	21,6	2,8	1,0	141
<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>	<i>maria</i>	1,8	21,2	1,5	1,6	104



5ª Feira

Sopa	Sopa de couve coração	0,8	5,1	0,5	0,8	29
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve coração e panga</i>	1,4	5,1	0,6	0,8	32
Prato	Bacalhau à Brás e salada de alface	7,6	10,5	12,9	3,0	189
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 frango</i>	2,7	5,1	0,6	0,9	37
Prato	Salteado de frango e legumes (cenoura e brócolos) e arroz branco	11,1	20,5	2,9	0,9	155
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>	<i>maria</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 sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/Kg ou 10 mg/l expressos em SO₂ Tremozo e produtos à base de tremozo 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 (2)