

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 | Arroz de atum e salada de alface | 6,7 | 20,4 | 5,8 | 0,7 | 163 |
| 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> | | 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 frango</i> | 2,6 | 5,3 | 0,6 | 1,0 | 37 |
| Prato | Rancho (carne de porco, grão, couve coração, cenoura e macarronete riscado) | 6,6 | 15,0 | 5,9 | 2,1 | 142 |
| Sobremesa | Abacaxi em calda | 0,1 | 10,5 | 0,0 | 0,5 | 41 |
| 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 panga</i> | 1,4 | 5,1 | 0,6 | 0,8 | 31 |
| Prato | Filete de panga panado, arroz de tomate e couve coração | 6,8 | 27,9 | 2,5 | 1,3 | 165 |
| 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> | | 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 vitela</i> | 2,5 | 5,1 | 1,4 | 0,8 | 43 |
| Prato | Jardineira (vitela, batata, cenoura e ervilhas) | 7,0 | 13,2 | 2,3 | 2,0 | 102 |
| 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 salmão</i> | 2,0 | 5,1 | 1,7 | 0,9 | 44 |
| Prato | Salmão no forno, arroz branco e salada de alface | 5,2 | 20,4 | 6,6 | 0,7 | 164 |
| 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 a 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 Tremoço e produtos à base de tremoço 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 (3)