

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 peru</i>	2,6	5,2	0,8	0,8	38
Prato	Ovos mexidos com salsichas, arroz de ervilhas e salada de tomate	6,5	17,9	7,2	1,3	164
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 panga</i>	1,4	5,3	0,6	1,0	33
Prato	San Jacobs e espirais com cenoura	6,6	14,6	6,0	1,3	140
Sobremesa	Mousse de chocolate	1,2	8,9	1,5	0,2	54
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 coração	0,8	5,1	0,5	0,8	29
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve coração e frango</i>	2,6	5,1	0,6	0,8	36
Prato	Coxinha de frango assada, arroz branco e salada de alface	8,1	20,3	2,5	0,7	139
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	Caldo Verde	1,2	4,8	1,9	0,6	42
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de couve penca e pescada</i>	1,8	5,1	0,7	0,8	34
Prato	Pescada e ovo cozido, batata cozida, brócolos e cenoura salteados	6,5	15,4	5,2	1,6	135
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	2,6	5,1	1,4	0,9	44
<i>Sopa Berçário</i>	<i>Creme de legumes e vitela</i>	1,0	5,3	0,6	1,0	31
Prato	Feijoada (vitela, frango, tomate, cenoura, couve coração, feijão branco e arroz branco)	9,9	26,2	5,9	3,4	201
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 sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/Kg ou 10 mg/l expressos em SO₂ Tremopo e produtos à base de tremopo 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 (4)