



EMENTA

12-24 Meses

Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche Manhã	Leite ou Fruta e Bolacha ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	621	147	0,9	0,2	29,6	8,8	3,7	0,6
Lanche Tarde	Papa Fruta	236	56	0,5	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Lanche Manhã	Fruta e Pão com Queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	501	119	2,1	1,0	21,5	8,3	2,4	0,3
Lanche Tarde	Farinha láctea	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Lanche Manhã	Leite ou Fruta e Bolacha ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	727	172	0,8	0,2	34,7	12,5	4,6	0,6
Lanche Tarde	Iogurte Natural e Bolacha	236	56	0,5	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Quinta									
Lanche Manhã	Fruta e Pão com Queijo	612	145	2,5	1,2	27,6	13,2	2,0	0,3
Lanche Tarde	Leite e cereais	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Lanche Manhã	Fruta e Pão com Manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	612	145	0,8	0,1	28,7	6,2	4,1	0,6
Lanche Tarde	Iogurte Natural e Bolacha	236	56	0,5	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA INFANTÁRIO Semana I



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de brócolos com peru	170	40	1,2	0,2	4,4	1,1	2,7	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora com feijão-verde e solha ⁴	166	39	1,1	0,2	4,8	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de cenoura com couve-flor com carne vaca	221	53	2,4	0,6	4,5	1,2	2,8	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de curgetes com alho francês e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de pimpinela com brócolos com frango	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebés	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA INFANTÁRIO Semana II



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de couve-flor e brócolos com borrego	144	34	1,3	0,2	3,4	1,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com fogonero ⁴	155	37	1,1	0,2	4,3	1,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de cenoura e alface com peru	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora e feijão-verde com corvina ⁴	167	40	1,1	0,2	4,8	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA INFANTÁRIO Semana III



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de nabo e cenoura com coelho	175	42	1,5	0,2	4,8	1,2	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de alho francês com abóbora e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão-verde e cenoura com frango	171	41	1,1	0,2	4,8	1,3	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de pimpinela e couve-flor com fogonero ⁴	153	37	0,9	0,1	4,5	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de nabo e alface com carne de vaca	186	44	1,9	0,5	4,3	0,9	2,2	
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	
Sopa bebês	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	
Sobremesa bebês	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA INFANTÁRIO Semana IV



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de cenoura com alface e abrótea ⁴	148	35	1,1	0,2	3,6	0,9	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora com feijão-verde e frango	171	41	1,1	0,2	4,8	1,3	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de brócolos e couve-flor com pescada ⁴	166	40	1,2	0,2	4,1	1,2	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de nabo e cenoura com peru	180	43	1,3	0,2	4,6	1,2	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de pimpinela e feijão-verde com fogonero ⁴	167	40	1,1	0,2	4,6	1,4	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA INFANTÁRIO Semana V



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de espinafres com carne de vaca	211	50	2,4	0,6	4,1	1,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de couve-flor e brócolos com alabote ⁴	176	42	1,3	0,2	4,5	1,4	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com filete de paloco ⁴	176	42	1,4	0,2	4,8	2,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de cenoura e alface com pescada ⁴	168	40	1,4	0,2	4,5	1,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão-verde e cenoura com frango	171	41	1,1	0,2	4,8	1,3	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA INFANTÁRIO Semana VI



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de abóbora e feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Purê de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de cenoura e alface com borrego	173	41	1,6	0,3	4,6	1,1	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Purê de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de batata-doce e alho francês com abrótea ⁴	167	40	1,2	0,2	5,1	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Purê de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de brócolos e couve-flor com frango	172	41	1,1	0,2	4,7	1,1	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Purê de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de nabo e feijão-verde com solha ⁴	163	39	1,1	0,2	4,8	1,3	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Purê de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 4Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas