



## EMENTA INFANTÁRIO Lanche da Manhã

|                    |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>     |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche Manhã       | Sumo de fruta (maçã) com pão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>    | 621        | 147          | 0,9         | 0,2            | 29,6      | 8,8           | 3,7          | 0,6        |
| Lanche Manhã bebés | Fruta cozida (maçã e pera)  | 236        | 56           | 0,5         | 0,1            | 11,5      | 11,5          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>       |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche Manhã       | Sumo de fruta (laranja e cenoura) com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup> | 501        | 119          | 2,1         | 1,0            | 21,5      | 8,3           | 2,4          | 0,3        |
| Lanche Manhã bebés | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>      |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche Manhã       | Banana com pão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                  | 727        | 172          | 0,8         | 0,2            | 34,7      | 12,5          | 4,6          | 0,6        |
| Lanche Manhã bebés | Fruta cozida (maçã e pera)  | 236        | 56           | 0,5         | 0,1            | 11,5      | 11,5          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>      |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche Manhã       | Sumo de maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                      | 612        | 145          | 2,5         | 1,2            | 27,6      | 13,2          | 2,0          | 0,3        |
| Lanche Manhã bebés | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>       |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Lanche Manhã       | Pera cozida com pão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>             | 612        | 145          | 0,8         | 0,1            | 28,7      | 6,2           | 4,1          | 0,6        |
| Lanche Manhã bebés | Fruta cozida (maçã e pera)  | 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, 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



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 07 a 11 Setembro



|                 |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b>  |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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     |
| <b>Terça</b>    |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa            | Puré de abóbora com feijão-verde e solha <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup> | 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     |
| <b>Quarta</b>   |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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     |
| <b>Quinta</b>   |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa            | Puré de curgetes com alho francês e pescada <sup>4</sup>  | 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 <sup>4</sup>  | 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     |
| <b>Sexta</b>    |   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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 14 a 18 Setembro



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de feijão-verde com pescada <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>         | 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        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 bebés      | 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 bebés | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de batata-doce e alho francês com fagonero <sup>4</sup>                                       | 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 bebés      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 bebés      | 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 bebés | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de abóbora e feijão-verde com corvina <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 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 21 a 25 Setembro



|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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        |
| <b>Terça</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de alho francês com abóbora e pescada <sup>4</sup>   | 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 couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quarta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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        |
| <b>Quinta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de pimpinela e couve-flor com fogueiro <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>  | 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        |
| <b>Sexta</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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          |            |
| Sobremesa bebés | 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

28 Setembro a 02 Outubro



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de cenoura com alface e abrótea <sup>4</sup>  | 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 fagonero cozido <sup>4</sup>         | 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        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de brócolos e couve-flor com pescada <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de pimpinela e feijão-verde com fagonero <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup>    | 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 05 a 10 Outubro



## Segunda

Sopa  
Sobremesa  
Sopa bebés  
Sobremesa  
bebés

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

## Terça

Sopa Puré de couve-flor e brócolos com alabote<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta cozida  
Sopa bebés Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho  
francês e couve-flor) e pescada cozida<sup>4</sup>  
Sobremesa  
bebés Banana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

176 42 1,3 0,2 4,5 1,4 2,6 0,1  
199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0  
162 39 1,1 0,2 4,3 1,5 2,2 0,0  
441 104 0,4 0,1 21,8 19,6 1,6 0,0

## Quarta

Sopa Puré de batata-doce e alho francês com filete  
de paloco<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta cozida  
Sopa bebés Puré de abóbora (batata, cebola, nabo,  
pimpinela e abóbora) com carne vaca moída  
Sobremesa  
bebés Maçã royal gala cozida

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

176 42 1,4 0,2 4,8 2,1 2,0 0,0  
269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0  
202 48 2,2 0,6 4,6 0,9 2,4 0,0  
269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

## Quinta

Sopa Puré de cenoura e alface com pescada<sup>4</sup>  
Sobremesa Fruta cozida  
Sopa bebés Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura,  
nabo e f.verde) e filete abrótea moída<sup>4</sup>  
Sobremesa  
bebés Banana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

168 40 1,4 0,2 4,5 1,1 2,0 0,0  
199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0  
162 39 1,1 0,2 4,5 1,4 2,1 0,0  
441 104 0,4 0,1 21,8 19,6 1,6 0,0

## Sexta

Sopa Puré de feijão-verde e cenoura com frango  
Sobremesa Fruta cozida  
Sopa bebés Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e  
abóbora) com carne vaca moída  
Sobremesa  
bebés Maçã royal gala cozida

171 41 1,1 0,2 4,8 1,3 2,5 0,0  
269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0  
202 48 2,2 0,6 4,6 0,9 2,4 0,0  
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 12 a 16 Outubro



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de abóbora e feijão-verde com pescada <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>         | 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        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré 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 bebés      | 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 bebés | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de batata-doce e alho francês com abrótea <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré 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 bebés      | 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 bebés | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de nabo e feijão-verde com solha <sup>4</sup>   | 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 bebés      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 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 19 a 23 Outubro



|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Terça</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de abóbora com feijão-verde e solha <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quarta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quinta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de curgetes com alho francês e pescada <sup>4</sup>  | 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 <sup>4</sup>  | 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        |
| <b>Sexta</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 26 a 30 Outubro



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de feijão-verde com pescada <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido <sup>4</sup>         | 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        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 bebés      | 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 bebés | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de batata-doce e alho francês com fogonero <sup>4</sup>                                       | 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 bebés      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 bebés      | 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 bebés | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de abóbora e feijão-verde com corvina <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 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 02 a 06 Novembro



|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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        |
| <b>Terça</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de alho francês com abóbora e pescada <sup>4</sup>   | 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 couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quarta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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        |
| <b>Quinta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de pimpinela e couve-flor com fogueiro <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>  | 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        |
| <b>Sexta</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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          |            |
| Sobremesa bebés | 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 09 a 13 Novembro



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de cenoura com alface e abrótea <sup>4</sup>  | 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 fagonero cozido <sup>4</sup>         | 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        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de brócolos e couve-flor com pescada <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de pimpinela e feijão-verde com fagonero <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup>    | 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 16 a 20 Novembro



## Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 bebés      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de couve-flor e brócolos com alabote <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de batata-doce e alho francês com filete de paloco <sup>4</sup>             | 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 bebés      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de cenoura e alface com pescada <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup> | 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

|                 |  |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|--|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 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 bebés      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela 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 |

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: 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 23 a 27 Novembro



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de abóbora e feijão-verde com pescada <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>         | 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        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré 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 bebés      | 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 bebés | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de batata-doce e alho francês com abrótea <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré 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 bebés      | 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 bebés | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de nabo e feijão-verde com solha <sup>4</sup>   | 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 bebés      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 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

30 Novembro a 04 Dezembro



### Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa       |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebés      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa bebés |  |            |              |             |                |           |               |              |            |

### Quarta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de curgetes com alho francês e pescada <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 07 a 11 Dezembro



### Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de feijão-verde com pescada <sup>4</sup>  | 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 fagonero cozido <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa       |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa bebês |  |            |              |             |                |           |               |              |            |

### Quarta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de batata-doce e alho francês com fagonero <sup>4</sup>                                       | 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 <sup>4</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa            | Puré de abóbora e feijão-verde com corvina <sup>4</sup>   | 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 <sup>4</sup> | 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 14 a 18 Dezembro



|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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        |
| <b>Terça</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de alho francês com abóbora e pescada <sup>4</sup>   | 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 couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quarta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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        |
| <b>Quinta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa            | Puré de pimpinela e couve-flor com fogueiro <sup>4</sup>  | 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 bebés      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>  | 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        |
| <b>Sexta</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 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          |            |
| Sobremesa bebés | 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



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 rija, 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