

# EMENTA

## Creche

### Semana de 21 a 25 de abril de 2025

| 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 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        |
| 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 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 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 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) |

FERIADO



## EMENTA

### Creche

Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025

#### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | Maçã royal gala cozida                                                           | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

#### Quinta

FERIADO

#### 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 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          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | 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: 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

# EMENTA

## Creche

Semana de 5 a 9 de maio de 2025



### 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 bebês      | 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 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 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<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 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 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 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

## Creche

### Semana de 12 a 16 de maio de 2025



#### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 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

## Creche

### Semana de 19 a 23 de maio de 2025



#### 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 bebês      | 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 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 bebês      | 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 bebês | Pera                                                                                 | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 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 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 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 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

## Creche

### Semana de 26 a 30 de maio de 2025



#### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | Banana                                                                                             | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

#### Sexta

|                 |                                                                                  |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa bebês      | 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 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

## Creche

Semana de 02 a 06 de junho de 2025



### 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 bebês      | 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 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 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<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 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 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 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

## Creche

Semana de 09 a 13 de junho de 2025



### 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 bebês      | 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 bebês | Pera cozida                                                                    | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

### Terça

FERIADO

### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 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          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | 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

## Creche

Semana de 16 a 20 de junho de 2025



### 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 bebês      | 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 bebês | Banana                                                                                     | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 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 |

|                 |                                                                                                    |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 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

FERIADO

### 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 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

## Creche

Semana de 23 a 27 de junho de 2025



### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 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

## Creche

Semana de 30 de junho a 4 de julho de 2025



### Segunda

|                 |                                                                                            |     |     |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa bebês      | 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 bebês | Banana                                                                                     | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

### Terça

FERIADO

### Quarta

|                 |                                                                                                    |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 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

|                 |                                                                           |     |    |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sopa bebês      | 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 bebês | Pera cozida                                                               | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

### Sexta

|                 |                                                                                                 |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 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

## Creche

Semana de 07 a 11 de julho de 2025



### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | Banana                                                                                             | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Sexta

|                 |                                                                                  |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa bebês      | 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 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

## Creche

### Semana de 14 a 18 de julho de 2025



#### 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 bebês      | 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 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 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<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 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 bebês      | 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 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 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

## Creche

Semana de 21 a 25 de julho de 2025



### 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | 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 bebês      | 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 bebês | Banana                                                                                             | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Sexta

|                 |                                                                                  |     |    |     |     |      |      |     |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Sopa bebês      | 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 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: 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



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