



EMENTA INFANTÁRIO Lanche da Manhã

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



M

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)
Segunda									
Sopa	Puré de brócolos com peru	170	40	1,2	0,2	4,4	1,1	2,7	0,0
Sobremesa	Fruita 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									
Sopa	Puré de abóbora com feijão-verde e solha ⁴	166	39	1,1	0,2	4,8	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruita cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
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	Fruita 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									
Sopa	Puré de curgetes com alho francês e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruita cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de pimpinela com brócolos com frango	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruita 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com fogonero ⁴	155	37	1,1	0,2	4,3	1,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Puré de abóbora e feijão-verde com corvina ⁴	167	40	1,1	0,2	4,8	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

EMENTA
INFANTÁRIO
21 a 25 Setembro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de nabo e cenoura com coelho	175	42	1,5	0,2	4,8	1,2	1,8	0,1
Sobremesa	Fruita 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									
Sopa	Puré de alho francês com abóbora e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruita cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Puré de feijão-verde e cenoura com frango	171	41	1,1	0,2	4,8	1,3	2,5	0,0
Sobremesa	Fruita 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									
Sopa	Puré de pimpinela e couve-flor com fogonero ⁴	153	37	0,9	0,1	4,5	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruita cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de nabo e alface com carne de vaca	186	44	1,9	0,5	4,3	0,9	2,2	
Sobremesa	Fruita 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de cenoura com alface e abrótea ⁴	148	35	1,1	0,2	3,6	0,9	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Puré de abóbora com feijão-verde e frango	171	41	1,1	0,2	4,8	1,3	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Puré de brócolos e couve-flor com pescada ⁴	166	40	1,2	0,2	4,1	1,2	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Puré de nabo e cenoura com peru	180	43	1,3	0,2	4,6	1,2	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de pimentela e feijão-verde com fogonero ⁴	167	40	1,1	0,2	4,6	1,4	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

EMENTA
INFANTÁRIO
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 alabote⁴
Sobremesa Fruta cozida
Sopa bebés Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida⁴
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 paloco⁴
Sobremesa Fruta cozida
Sopa bebés Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela 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 pescada⁴
Sobremesa Fruta cozida
Sopa bebés Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída⁴
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, pimentela 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de abóbora e feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com abrótea ⁴	167	40	1,2	0,2	5,1	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Puré de nabo e feijão-verde com solha ⁴	163	39	1,1	0,2	4,8	1,3	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

**EMENTA
INFANTÁRIO
19 a 23 Outubro**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de brócolos com peru	170	40	1,2	0,2	4,4	1,1	2,7	0,0
Sobremesa	Fruita 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									
Sopa	Puré de abóbora com feijão-verde e solha ⁴	166	39	1,1	0,2	4,8	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruita cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
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	Fruita 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									
Sopa	Puré de curgetes com alho francês e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruita cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de pimpinela com brócolos com frango	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruita 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Puré de couve-flor e brócolos com borrego	144	34	1,3	0,2	3,4	1,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebês	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com fogonero ⁴	155	37	1,1	0,2	4,3	1,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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									
Sopa	Puré de abóbora e feijão-verde com corvina ⁴	167	40	1,1	0,2	4,8	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

**EMENTA
INFANTÁRIO**
02 a 06 Novembro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Puré de alho francês com abóbora e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Puré de pimpinela e couve-flor com fogonero ⁴	153	37	0,9	0,1	4,5	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de cenoura com alface e abrótea ⁴	148	35	1,1	0,2	3,6	0,9	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Puré de abóbora com feijão-verde e frango	171	41	1,1	0,2	4,8	1,3	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Puré de brócolos e couve-flor com pescada ⁴	166	40	1,2	0,2	4,1	1,2	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Puré de nabo e cenoura com peru	180	43	1,3	0,2	4,6	1,2	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de pimentela e feijão-verde com fogonero ⁴	167	40	1,1	0,2	4,6	1,4	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

**EMENTA
INFANTÁRIO**
16 a 20 Novembro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 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									
Sopa	Puré de couve-flor e brócolos com alabote ⁴	176	42	1,3	0,2	4,5	1,4	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com filete de paloco ⁴	176	42	1,4	0,2	4,8	2,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa 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									
Sopa	Puré de cenoura e alface com pescada ⁴	168	40	1,4	0,2	4,5	1,1	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
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

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



M

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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de abóbora e feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com abrótea ⁴	167	40	1,2	0,2	5,1	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Puré de nabo e feijão-verde com solha ⁴	163	39	1,1	0,2	4,8	1,3	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

EMENTA INFANTÁRIO

30 Novembro a 04 Dezembro



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



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Puré de feijão-verde com pescada ⁴	173	41	1,0	0,2	5,1	1,3	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa									
Sobremesa									
Sopa bebés									
Sobremesa bebés									
Quarta									
Sopa	Puré de batata-doce e alho francês com fogonero ⁴	155	37	1,1	0,2	4,3	1,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Puré de abóbora e feijão-verde com corvina ⁴	167	40	1,1	0,2	4,8	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

**EMENTA
INFANTÁRIO
14 a 18 Dezembro**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Puré de alho francês com abóbora e pescada ⁴	149	35	1,0	0,2	4,4	1,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Puré de pimpinela e couve-flor com fogonero ⁴	153	37	0,9	0,1	4,5	1,3	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
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



M

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