

# EMENTA

## Creche

### 04 a 08 de setembro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa 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



## EMENTA

### Creche

11 a 15 de setembro de 2023

#### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

#### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebês	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, 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**  
Creche  
18 a 22 de setembro de 2023



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
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
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
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  
25 a 29 de setembro de 2023



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentão) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0

Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentão e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0

Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	------------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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  
02 a 06 de outubro de 2023



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0

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

**Terça**

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

FERIADO

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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  
09 a 13 de outubro de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

**EMENTA**  
Creche  
16 a 20 de outubro de 2023



**Segunda**

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

Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
------------	--	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
-----------------	--------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

**Terça**

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

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**

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

Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup>	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
------------	--	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	--------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

**Quinta**

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

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**

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

Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
------------	---	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	----------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

**EMENTA**  
Creche  
23 a 27 de outubro de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentão) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentão e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa 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

## Creche

30 de outubro a 03 de novembro de 2023



### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0

Sobremesa bebés	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
-----------------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0

Sobremesa bebés	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Quarta

FERIADO

### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0

Sobremesa bebés	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1

Sobremesa bebés	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  
06 a 10 de novembro de 2023



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Terça**

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

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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**  
Creche  
13 a 17 de novembro de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup>	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, courgette, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

# EMENTA

## Creche

### 20 a 24 de novembro de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

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

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

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

# EMENTA

## Creche

27 de novembro a 01 de dezembro de 2023



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Terça

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

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

### Quinta

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

FERIADO

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  
04 a 08 de dezembro de 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentão) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentão e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída <sup>4</sup>	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									

FERIADO

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**  
**11 a 15 de dezembro de 2023**



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

**Terça**

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

18 a 22 de dezembro de 2023

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentão) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0

Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentão e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0

Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------------	------------------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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





Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 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