EMENTA NINHO – BEBÉS

Semana: **02 de junho** a **06 de junho**

Data de afixação: _____

		A dieta de cada bebé está sempre dependente das decisões do seu encarregado de educação	**Valor Energético**	**Proteína**	**Gordura**	**Hidratos de Carbono**
2ª-feira	**M. Manhã**	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebé (sem sal, sem/ com pescada[4])	134 / 150 Kcal	2,5 / 5,4 g	5,2 / 5,7 g	17,5 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
	M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebé[1,7]	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g
3ª-feira	**M. Manhã**	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebé (sem sal, sem/ com coelho)	134 / 151 Kcal	2,5 / 5,5 g	5,2 / 5,8 g	17,5 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
	M. Tarde	Papa de banana e pera passada	76 Kcal	1,0 g	0,4 g	15,6 g
4ª-feira	**M. Manhã**	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebé (sem sal, sem/ com pescada[4])	134 / 150 Kcal	2,5 / 5,4 g	5,2 / 5,7 g	17,5 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
	M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebé[1,7]	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g
5ª-feira	**M. Manhã**	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebé (sem sal, sem/ com frango)	134 / 156 Kcal	2,5 / 7,6 g	5,2 / 5,3 g	17,5 g
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
	M. Tarde	Papa de banana e maçã passada	83 Kcal	0,9 g	0,5 g	17,3 g
6ª-feira	**M. Tarde**	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebé (sem sal, sem/ com pescada[4])	134 / 150 Kcal	2,5 / 5,4 g	5,2 / 5,7 g	17,5 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
	M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebé[1,7]	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g

Alergénios: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sésamo; 12 – Sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos.

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida | A sopa diária vai variando os seus constituintes conforme a fase de desenvolvimento das crianças. | No caso de necessidade, o prato de dieta deve ser requisitado no dia anterior ou até às 10h00 do dia em questão. | A merenda da manhã é oferecida entre as 9h30-10h00. O reforço da merenda da tarde é oferecido às 18h00.

A nutricionista,

Maria Costa Silva (3485N)

EMENTA NINHO – 1 ANO

Semana: **02 de junho** a **06 de junho**

Data de afixação: _____

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2ª-feira	**M. Manhã**	Fruta e pão simples[1]	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de couve flor com pescada[4]	88 Kcal	4,8 g	1,7 g	11,5 g
		Atum ao natural com massa estufada e cenoura cozida[1, 4]	95 Kcal	4,9 g	3,8 g	11,8 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
	M. Tarde	Papa Maizena[7]	146 Kcal	6,0 g	2,9 g	23,7 g
3ª-feira	**M. Manhã**	Fruta e pão simples[1]	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de cenoura com grão-de-bico e coelho	88 Kcal	3,9 g	1,7 g	12,4 g
		Empadão de carne de vaca e porco com brócolos cozidos[3, 7]	107 Kcal	5,7 g	3,5 g	12,5 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
	M. Tarde	Papa de banana e pera com bolacha Maria[1, 3, 6, 7, 8, 12]	161 Kcal	2,4 g	2,6 g	30,2 g
4ª-feira	**M. Manhã**	Fruta e pão simples[1]	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Creme de abóbora com pescada[4]	82 Kcal	3,9 g	1,6 g	11,1 g
		Ovo mexido com arroz de tomate[3]	105 Kcal	2,7 g	2,0 g	18,6 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
	M. Tarde	Papa de farinha láctea[1, 7]	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g
5ª-feira	**M. Manhã**	Fruta e pão simples[1]	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de curgete com feijão branco e frango	89 Kcal	5,2 g	1,5 g	11,6 g
		Jardineira de frango (c/ batata, cenoura e ervilhas)	105 Kcal	8,1 g	1,3 g	13,7 g
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
	M. Tarde	Iogurte natural com banana[7]	165 Kcal	6,8 g	2,6 g	26,7 g
6ª-feira	**M. Manhã**	Fruta e pão simples[1]	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de couve coração e cenoura com pescada[4]	86 Kcal	3,7 g	1,5 g	12,3 g
		Pescada cozida com arroz de couve e cenoura[4]	113 Kcal	3,5 g	1,4 g	20,2 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
	Lanche	Batido de frutas com aveia[7]	143 Kcal	3,1 g	1,6 g	15,0 g

Alergénios: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sésamo; 12 – Sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos.

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida | A sopa diária tem como constituintes base a batata, cenoura, curgete e uma hortaliça. Os constituintes mencionados na ementa são os que predominam na sopa em questão. | No caso de necessidade, o prato de dieta deve ser requisitado no dia anterior ou até às 10h00 do dia em questão. | A merenda da manhã é oferecida entre as 9h30-10h00. O reforço da merenda da tarde é oferecido às 18h00, sendo constituído por um pão ou bolachas "Maria"[1, 3, 6, 7, 8, 12].

A nutricionista,

Maria Costa Silva (3485N)

Ementa Ninho – 2 anos

Semana: **02 de junho** a **06 de junho**

Data de afixação: _____

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2ª-feira	**M. Manhã**	Pão com manteiga[1, 7]	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve flor	80 Kcal	3,3 g	1,3 g	11,7 g
		Atum ao natural com massa estufada e cenoura cozida[1, 4]	131 Kcal	10,4 g	6,6 g	18,5 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
	M. Tarde	Leite simples e pão com fiambre de aves	139 Kcal	6,0 g	2,2 g	22,9 g
3ª-feira	**M. Manhã**	Pão com manteiga[1, 7]	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de cenoura com grão-de-bico	87 Kcal	2,9 g	1,4 g	13,4 g
		Empadão de carne de vaca e porco com brócolos cozidos[3, 7]	152 Kcal	12,3 g	5,6 g	12,0 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
	M. Tarde	Pera e pão com queijo[1, 7]	127 Kcal	2,5 g	0,9 g	25,5 g
4ª-feira	**M. Manhã**	Pão com manteiga[1, 7]	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Creme de abóbora	80 Kcal	2,5 g	1,3 g	12,5 g
		Ovo mexido com arroz e salada de tomate[3]	148 Kcal	5,9 g	5,1 g	19,1 g
		Melancia	39 Kcal	0,6 g	0,3 g	8,3 g
	M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga[1, 7]	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 g
5ª-feira	**M. Manhã**	Pão com manteiga[1, 7]	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de curgete com feijão branco	85 Kcal	3,7 g	1,5 g	12,2 g
		Jardineira de frango (c/ batata, cenoura e ervilhas)	148 Kcal	13,1 g	2,4 g	17,0 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
	M. Tarde	Iogurte de aromas e pão com manteiga[1, 7]	185 Kcal	6,9 g	3,9 g	29,6 g
6ª-feira	**M. Manhã**	Pão com manteiga[1, 7]	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve coração	84 Kcal	2,9 g	1,3 g	12,6 g
		Pescada cozida com arroz de couve e cenoura[4]	152 Kcal	8,2 g	2,3 g	24,0 g
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
	Lanche	Maçã e pão com queijo[1, 7]	127 Kcal	2,5 g	0,9 g	25,5 g

Alergénios: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sésamo; 12 – Sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos.

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida | A sopa diária tem como constituintes base a batata, cenoura, curgete e uma hortaliça. Os constituintes mencionados na ementa são os que predominam na sopa em questão. | No caso de necessidade, o prato de dieta deve ser requisitado no dia anterior ou até às 10h00 do dia em questão. | A merenda da manhã é oferecida entre as 9h30-10h00. O reforço da merenda da tarde é oferecido às 18h00, sendo constituído por um pão ou bolachas "Maria"[1, 3, 6, 7, 8, 12].

A nutricionista,

Maria Costa Silva (3485N)