

Semana: **18 de novembro** a **22 de novembro**

Data de afixação: \_\_\_\_\_



*A dieta de cada bebê está sempre dependente das decisões do seu encarregado de educação*

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebê (sem sal, sem/ com pescada <sup>4</sup> )	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 bebê <sup>(1,7)</sup>	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g	

3 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebê (sem sal, sem/ com pescada <sup>4</sup> )	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 de banana e pera passada	76 Kcal	1,0 g	0,4 g	15,6 g	

4 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebê (sem sal, sem/ com coelho)	134 / 151 Kcal	2,5 / 5,5 g	5,2 / 5,8 g	17,5 g
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebê <sup>(1,7)</sup>	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g	

5 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebê (sem sal, sem/ com pescada <sup>4</sup> )	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 de banana e maçã passada	83 Kcal	0,9 g	0,5 g	17,3 g	

6 <sup>a</sup> -feira	M. Tarde	Fruta	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebê (sem sal, sem/ com frango)	134 / 156 Kcal	2,5 / 7,6 g	5,2 / 5,3 g	17,5 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebê <sup>(1,7)</sup>	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.




Semana: **18 de novembro** a **22 de novembro**

Data de afixação: \_\_\_\_\_

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples <sup>1</sup>	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de couve flor com pescada <sup>4</sup>	88 Kcal	4,8 g	1,7 g	11,5 g
		Atum ao natural com massa estufada e cenoura cozida <sup>1, 4</sup>	95 Kcal	4,9 g	3,8 g	11,8 g
	M. Tarde	Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
		Papa Maizena <sup>7</sup>	146 Kcal	6,0 g	2,9 g	23,7 g
3 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples <sup>1</sup>	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Creme de abóbora com pescada <sup>4</sup>	82 Kcal	3,9 g	1,6 g	11,1 g
		Ovo mexido com arroz de tomate <sup>3</sup>	105 Kcal	2,7 g	2,0 g	18,6 g
	M. Tarde	Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		Papa de banana e pera com bolacha Maria <sup>1, 3, 6, 7, 8, 12</sup>	161 Kcal	2,4 g	2,6 g	30,2 g
4 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples <sup>1</sup>	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 <sup>3, 7</sup>	107 Kcal	5,7 g	3,5 g	12,5 g
	M. Tarde	Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
		Papa de farinha láctea <sup>1, 7</sup>	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g
5 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples <sup>1</sup>	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de couve coração e cenoura com pescada <sup>4</sup>	86 Kcal	3,7 g	1,5 g	12,3 g
		Pescada cozida com arroz de couve e cenoura <sup>4</sup>	113 Kcal	3,5 g	1,4 g	20,2 g
	M. Tarde	Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
		logurte natural com banana <sup>7</sup>	165 Kcal	6,8 g	2,6 g	26,7 g
6 <sup>a</sup> -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples <sup>1</sup>	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
	Lanche	Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		Batido de frutas com aveia <sup>7</sup>	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 – Tremeços; 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"<sup>1, 3, 6, 7, 8, 12</sup>.

A nutricionista,  
  
 Maria Costa Silva (3485N)




Semana: **18 de novembro a 22 de novembro**

Data de afixação: \_\_\_\_\_

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga <sup>1, 7</sup>	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 <sup>1, 4</sup>	131 Kcal	10,4 g	6,6 g	18,5 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 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 <sup>1, 7</sup>	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 <sup>3</sup>	148 Kcal	5,9 g	5,1 g	19,1 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
M. Tarde	Pera e pão com queijo <sup>1, 7</sup>	127 Kcal	2,5 g	0,9 g	25,5 g	
4ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga <sup>1, 7</sup>	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 <sup>3, 7</sup>	152 Kcal	12,3 g	5,6 g	12,0 g
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga <sup>1, 7</sup>	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 g	
5ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga <sup>1, 7</sup>	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 <sup>4</sup>	152 Kcal	8,2 g	2,3 g	24,0 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
M. Tarde	logurte de aromas e pão com manteiga <sup>1, 7</sup>	185 Kcal	6,9 g	3,9 g	29,6 g	
6ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga <sup>1, 7</sup>	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
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
Lanche	Maçã e pão com queijo <sup>1, 7</sup>	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 – Tremeços; 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"<sup>1, 3, 6, 7, 8, 12</sup>.

A nutricionista,  
  
 Maria Costa Silva (3485N)