

EMENTA NINHO – BEBÉS

Semana: **31 de março a 04 de abril**

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 ^a -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 peru)	134 / 150 Kcal	2,5 / 6,0 g	5,2 / 5,4 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	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g	

3 ^a -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 frango)	134 / 156 Kcal	2,5 / 7,6 g	5,2 / 5,3 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	

4 ^a -fe	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)	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 bebê	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g	

5 ^a -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 de banana e maçã passada	83 Kcal	0,9 g	0,5 g	17,3 g	

6 ^a -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 pescada)	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	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 rijia; 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: **31 de março a 04 de abril**

Data de afixação: _____

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples ¹	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa curgete com peru	85 Kcal	4,7 g	1,6 g	11,1 g
		Omelete de cenoura no forno com arroz de tomate ³	106 Kcal	2,8 g	2,0 g	18,9 g
	M. Tarde	Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		Papa Maizena ⁷	146 Kcal	6,0 g	2,9 g	23,7 g
3 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples ¹	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de cenoura com frango	90 Kcal	4,4 g	1,4 g	12,8 g
		Carne de porco e de vaca picadas e estufadas ("à bolonhesa") com massa cozida e salada de tomate ^{1, 12}	100 Kcal	5,5 g	3,5 g	10,7 g
	M. Tarde	Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
		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
4 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples ¹	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de couve com feijão vermelho e pescada ⁴	81 Kcal	4,7 g	1,7 g	9,3 g
		Arroz de lulas e cenoura cozida ¹⁴	105 Kcal	4,9 g	1,3 g	18,0 g
	M. Tarde	Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		Papa de aveia com fruta ⁷	146 Kcal	6,4 g	2,9 g	22,6 g
5 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples ¹	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de abóbora com feijão branco e coelho	82 Kcal	3,3 g	1,5 g	11,9 g
		Frango assado com massa e couve-flor cozida ¹	95 Kcal	5,3 g	3,0 g	11,4 g
	M. Tarde	Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
		logurte natural com maçã passada ⁷	126 Kcal	5,6 g	2,8 g	18,0 g
6 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e pão simples ¹	112 Kcal	1,6 g	0,7 g	23,0 g
	Almoço	Sopa de brócolos com pescada ⁴	93 Kcal	4,4 g	1,6 g	12,8 g
		Pescada cozida com puré de batata e brócolos cozidos ^{4, 7}	99 Kcal	4,3 g	2,1 g	15,1 g
	M. Tarde	Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
		Papa Maizena ⁷	146 Kcal	6,0 g	2,9 g	23,7 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"^{1, 3, 6, 7, 8, 12}.

EMENTA NINHO – 2 ANOS



Semana: **31 de março a 04 de abril**

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 curgete	85 Kcal	3,7 g	1,5 g	12,2 g
		Omelete de cenoura no forno com arroz de tomate ³	147 Kcal	5,9 g	5,1 g	18,9 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga ^{1, 7}	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 g	

3ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Creme de cenoura	83 Kcal	2,8 g	1,3 g	12,8 g
		Carne de porco e de vaca picadas e estufadas ("à bolonhesa") com massa cozida e salada de tomate ^{1,12}	140 Kcal	12,2 g	4,7 g	11,9 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 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	Sopa de couve coração com feijão vermelho	89 Kcal	3,5 g	1,4 g	13,2 g
		Arroz de lulas com cenoura cozida ¹⁴	153 Kcal	10,3 g	1,6 g	24,0 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	

5ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de abóbora com feijão branco	80 Kcal	2,6 g	1,3 g	12,5 g
		Frango assado com massa e couve-flor cozida ¹	132 Kcal	12,8 g	2,9 g	12,3 g
		Pera	47 Kcal	0,3 g	0,4 g	9,4 g
M. Tarde	Maçã e pão com queijo ^{1, 7}	127 Kcal	2,5 g	0,9 g	25,5 g	

6ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de brócolos	88 Kcal	4,1 g	1,7 g	11,7 g
		Pescada cozida com purê de batata e brócolos cozidos ^{4, 7}	125 Kcal	8,5 g	2,9 g	15,3 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ^{1, 7}	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 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"^{1, 3, 6, 7, 8, 12}.