



Semana: **24 de janeiro a 28 de janeiro**

Data de afixação: _____

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

			Alergénios	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 bebé (sem sal, s/ frango) (sem sal, c/ 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 infantil adequada à dieta do bebé	Poderá conter glúten e leite.	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 bebé (sem sal, s/ peru) (sem sal, c/ 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 de banana e pera passada	-	76 Kcal	1,0 g	0,4 g	15,6 g
4 ^a -feira	M. Manhã	Fruta	-	40 Kcal	0,4 g	0,3 g	8,2 g
	Almoço	Sopa adequada às necessidades do bebé (sem sal, s/ pescada) (sem sal, c/ pescada)	Peixe.	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	Poderá conter glúten e leite.	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 bebé (sem sal, s/ frango) (sem sal, c/ 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 de banana e maçã passada	-	83 Kcal	0,9 g	0,4 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 bebé (sem sal, s/ pescada) (sem sal, c/ pescada)	Peixe.	134 150 Kcal	2,5 5,4 g	5,2 5,7 g	17,5 g
		Pera	-	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
	M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebé	Poderá conter glúten e leite.	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2015) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. | A sopa diária vai variando os seus constituintes conforme a fase de desenvolvimento das crianças. | No caso de necessidade, é possível a oferta de um prato de dieta, confeccionado com os ingredientes e métodos de confeção mais apropriados à situação em questão. 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,



Para crescer exponencialmente desde que nasce, o bebé necessita de muita energia no primeiro ano de vida. Esta curva de crescimento tão acentuada começa a atenuar quando a criança começa a caminhar.

A nutricionista,
Maria Costa Silva
Maria Costa Silva (3485N)



Semana: **24 de janeiro** a **28 de janeiro**

Data de afixação: _____

		Alergénios	Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono	
2 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"	*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de couve coração com frango	-	92 Kcal	5,2 g	1,6 g	12,2 g
		Omelete de cenoura no forno com arroz de ervilhas	Ovo.	108 Kcal	3,0 g	2,0 g	18,9 g
	M. Tarde	Pera	-	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
		Papa Maizena	Leite.	146 Kcal	6,0 g	2,9 g	23,7 g
3 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"	*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de curgete com peru	-	87 Kcal	4,7 g	1,6 g	11,6 g
		Frango estufado com massa, cenoura e curgete	Trigo.	100 Kcal	6,3 g	2,6 g	11,4 g
	M. Tarde	Banana	-	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		Papa de banana e pera com bolacha Maria	*	154 Kcal	2,5 g	2,6 g	28,6 g
4 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"	*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de abóbora com grão-de-bico e pescada	Peixe.	88 Kcal	3,8 g	1,7 g	12,4 g
		Arroz de pescada com tomate e cenoura cozida	Peixe.	101 Kcal	2,8 g	1,3 g	18,9 g
	M. Tarde	Maçã	-	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
		Papa de aveia com fruta	Leite.	146 Kcal	6,4 g	2,9 g	22,6 g
5 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"	*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de brócolos com frango	-	94 Kcal	5,7 g	1,7 g	11,7 g
		Carne de porco e de vaca picadas e estufadas ("à bolonhesa") com massa cozida	Trigo.	100 Kcal	5,5 g	3,5 g	10,7 g
	M. Tarde	Banana	-	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		logurte natural com maçã passada	Leite.	132 Kcal	5,5 g	2,8 g	19,9 g
6 ^a -feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"	*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de cenoura com lentilhas e pescada	Peixe.	88 Kcal	3,5 g	1,5 g	12,9 g
		Pescada à "Gomes de Sá" (no forno com batata e ovo) e brócolos cozidos	Peixe, ovo.	107 Kcal	4,3 g	2,5 g	15,4 g
	M. Tarde	Pera	-	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
		Papa Maizena	Leite.	146 Kcal	6,0 g	2,9 g	23,7 g

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2015) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. | 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, é possível a oferta de um prato de dieta, confeccionado com os ingredientes e métodos de confeção mais apropriados à situação em questão. 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" (Alergénios - Trigo, leite, soja, sulfitos. Pode conter também vestígios de ovos e frutos de casca rija).



*O seu filho deve aprender a distinguir o verdadeiro sabor dos alimentos.
Evite a adição de açúcar e de sal às preparações culinárias.*

A nutricionista,
Maria Costa Silva

Maria Costa Silva (3485N)



Semana: **24 de janeiro a 28 de janeiro**


Data de afixação: _____

		Alergénios	Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono		
2ª-feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"		*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de couve coração		-	85 Kcal	3,5 g	1,5 g	12,2 g
		Omelete de cenoura no forno com arroz de ervilhas		Ovo.	133 Kcal	4,8 g	3,4 g	20,0 g
		Pera		-	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga		Trigo, leite.	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 g	
3ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga		Trigo, leite.	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de curgete		-	85 Kcal	3,7 g	1,5 g	12,2 g
		Frango estufado com massa, cenoura e curgete		Trigo.	139 Kcal	13,4 g	2,9 g	13,5 g
		Banana		-	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
M. Tarde	Pera e pão com queijo		Leite e trigo.	127 Kcal	2,5 g	0,9 g	25,5 g	
4ª-feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"		*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de abóbora com grão-de-bico		-	80 Kcal	2,6 g	1,3 g	12,5 g
		Arroz de pescada com tomate e cenoura cozida		Peixe.	162 Kcal	8,4 g	2,4 g	25,7 g
		Maçã		-	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga		Trigo, leite.	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 g	
5ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga		Trigo, leite.	95 Kcal	1,8 g	1,9 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de brócolos		-	85 Kcal	4,0 g	1,7 g	11,3 g
		Carne de porco e de vaca picadas e estufadas ("à bolonhesa") com massa cozida e salada de tomate		Trigo.	180 Kcal	12,3 g	8,7 g	12,4 g
		Banana		-	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
M. Tarde	Iogurte de aromas e pão com manteiga		Trigo, leite.	185 Kcal	6,9 g	3,9 g	29,6 g	
6ª-feira	M. Manhã	Fruta e bolacha "Maria"		*	107 Kcal	1,8 g	2,4 g	18,8 g
	Almoço	Sopa de cenoura com lentilhas		-	86 Kcal	3,0 g	1,3 g	13,4 g
		Pescada à "Gomes de Sá" (no forno com batata e ovo) e brócolos cozidos		Peixe, ovo.	132 Kcal	7,7 g	4,3 g	14,8 g
		Pera		-	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga		Trigo, leite.	152 Kcal	5,7 g	3,8 g	22,8 g	

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2015) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. | 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, é possível a oferta de um prato de dieta, confeccionado com os ingredientes e métodos de confeção mais apropriados à situação em questão. 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" (Alergénios - Trigo, leite, soja, sulfitos. Pode conter também vestígios de ovos e frutos de casca rija).



A sopa é uma importante fonte de vitaminas, minerais e fibras, não devendo ser esquecida nas refeições principais.

A nutricionista,

 Maria Costa Silva (3485N)