

Semana: **19 de maio** a **23 de maio**

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
	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
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
	M. Tarde	Papa infantil adequada à dieta do bebê ^{1,7}	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 peru)	134 / 150 Kcal	2,5 / 6,0 g	5,2 / 5,4 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 -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) 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 bebê ^{1,7}	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 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

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) 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 bebê ^{1,7}	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 g

Alergênicos: 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)



Semana: **19 de maio a 23 de maio**

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 de brócolos com frango	94 Kcal	5,7 g	1,7 g	11,7 g
		Ovo mexido com arroz de brócolos ³	124 Kcal	3,8 g	4,0 g	18,0 g
	M. Tarde	Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 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 couve e cenoura com frango	88 Kcal	4,5 g	1,4 g	12,3 g
		Rancho (Carne de porco estufada com grão-de-bico e massa cozida) com cenoura cozida ¹	107 Kcal	5,9 g	3,8 g	11,4 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}	154 Kcal	2,5 g	2,6 g	28,6 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-branca com lentilhas e pescada ⁴	84 Kcal	4,2 g	1,7 g	11,0 g
		Empadão de atum com cenoura cozida e ervilhas ^{3, 4, 7}	100 Kcal	3,4 g	2,7 g	14,1 g
	M. Tarde	Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
		Papa de farinha láctea ^{1, 7}	166 Kcal	6,0 g	3,6 g	27,2 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 cenoura e peru	88 Kcal	3,9 g	1,4 g	12,8 g
		Peru assado desfiado com arroz de tomate	106 Kcal	4,2 g	1,3 g	18,7 g
	M. Tarde	Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
		logurte natural e maçã cozida ao natural ⁷	132 Kcal	5,5 g	2,8 g	19,9 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 curgete com feijão branco e pescada ⁴	87 Kcal	4,5 g	1,7 g	11,6 g
		Massada de pescada com cenoura ^{1, 4}	101 Kcal	4,7 g	2,9 g	13,0 g
	Lanche	Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
		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 – 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}.

A nutricionista,

Maria Costa Silva (3485N)



Semana: **19 de maio a 23 de maio**

Data de afixação: _____

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de brócolos	85 Kcal	4,0 g	1,7 g	11,3 g
		Ovo mexido com arroz de brócolos ³	147 Kcal	6,2 g	5,2 g	18,6 g
		Pera	30 Kcal	0,2 g	0,3 g	5,9 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga ^{1, 7}	174 Kcal	5,7 g	6,3 g	22,8 g	

3ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de juliana (couve e cenoura)	84 Kcal	2,9 g	1,3 g	12,6 g
		Rancho (Carne de porco estufada com grão-de-bico e massa), couve e cenoura cozida ¹	160 Kcal	12,7 g	6,3 g	11,9 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	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve-branca com lentilhas	82 Kcal	3,1 g	1,5 g	12,1 g
		Empadão de atum com macedônia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{3, 4, 7}	132 Kcal	6,5 g	3,4 g	17,4 g
		Banana	49 Kcal	0,8 g	0,2 g	10,2 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga ^{1, 7}	174 Kcal	5,7 g	6,3 g	22,8 g	

5ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Creme de cenoura	83 Kcal	2,8 g	1,3 g	12,8 g
		Peru assado com arroz de cenoura e salada de tomate	137 Kcal	8,9 g	2,6 g	19,0 g
		Maçã	41 Kcal	0,1 g	0,3 g	8,6 g
M. Tarde	iogurte de aromas e pão com manteiga ^{1, 7}	189 Kcal	6,9 g	4,3 g	29,6 g	

6ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de curgete com feijão branco	72 Kcal	2,5 g	1,2 g	11,0 g
		Massada de pescada com cenoura ^{1, 4}	122 Kcal	8,5 g	3,6 g	13,0 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	

Alergênicos: 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}.

A nutricionista,

Maria Costa Silva (3485N)