



**EMENTA 7**

**Plano semanal: Creche**

Semana: de 15 a 19 de outubro de 2018

Inf. do Povo

		Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira																	
<b>Sopa</b>	FT	C-S11				FT	C-S6				FT	C-S28				FT	C-S4				FT	C-S22													
		Alho francês com maruca				Creme de courgete com borrego				Creme de abóbora com bróculos				Feijão verde com frango				Creme de ervilhas																	
		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos															
		KCAL	106,2	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	97,32	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	81,62	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	156,3	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	93,27	GLUT	CRU	SOY	SEM				
		HC	5,5g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	1,8g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	12,85g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	14,95g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	14,5g	OV	FRU	TREM	SULF				
	PROT	8,2g	PX	AIP	MOL		PROT	4,71g	PX	x	AIP	MOL		PROT	1,5g	Px	AIP	MOL		PROT	8,9g	PX	x	AIP	MOL		PROT	2,45g	PX	AIP	MOL				
	GORD	5,62g	AM	MOS			GORD	5,12g	AM	MOS			GORD	3g	AM	MOS			GORD	6,75g	AM	MOS			GORD	3g	AM	MOS							
<b>Sagu</b>	FT	C-C15		FT			FT	C-P8		FT			FT	C-C3		FT			FT	C-P4		FT			FT	C-C18		FT							
		Prato		Guarnição		Prato		Guarnição		Prato		Guarnição		Prato		Guarnição		Prato		Guarnição		Prato		Guarnição		Prato		Guarnição							
		Perú com esparguete				Peixe cozido com arroz de cenoura				Jardineira de Vitela com batata				Maruca com batatas e legumes cozidos				Peru cozido com legumes				Peru cozido com legumes				Peru cozido com legumes									
		KCAL	164,25	KCAL		KCAL	72,87	KCAL		KCAL	182,35	KCAL		KCAL	102,82	KCAL		KCAL		KCAL	279,8	KCAL		KCAL		KCAL	279,8	KCAL							
		HC	3,5g	HC		HC	4,2g	HC		HC	7,95g	HC		HC	9,5g	HC		HC		HC	9,4g	HC		HC		HC	9,4g	HC							
	PROT	2,7g	PROT		PROT	7,65g	PROT		PROT	25,48g	PROT		PROT	8,7g	PROT		PROT		PROT	15,85g	PROT		PROT		PROT	15,85g	PROT								
	GORD	13g	GORD		GORD	5,4g	GORD		GORD	4,37g	GORD		GORD	3,4g	GORD		GORD		GORD	20,03g	GORD		GORD		GORD	20,03g	GORD								
	Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos		Alergênicos								
	GLUT	x	FRU		GLUT	FRU		GLUT	x	FRU		GLUT	x	FRU		GLUT	FRU		GLUT	FRU		GLUT	FRU		GLUT	FRU		GLUT	FRU						
	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP	CRU	AIP					
	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS	OV	MOS					
	PX	SEM	PX	SEM	PX	x	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	x	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	SEM	PX	SEM					
	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	x	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF	AM	SULF				
	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM	SOY	TREM					
	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL	LACT	MOL					
<b>Sobremesa</b>	FT	S8				FT	S5				FT	S10				FT	S2				FT	S4													
		Pera Rocha				Banana				Kiwi				Clementina				Maçã																	
		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos							
		KCAL	86	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	105	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	46	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	35	GLUT	CRU	SOY	SEM	KCAL	27,8	GLUT	CRU	SOY	SEM				
		HC	23	OV	FRU	TREM	SULF	HC	105	OV	FRU	TREM	SULF	HC	11g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	9g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	7,8g	OV	FRU	TREM	SULF				
	PROT	1	PX	AIP	MOL		PROT	1g	PX	AIP	MOL		PROT	1g	PX	AIP	MOL		PROT	1g	PX	AIP	MOL		PROT	0	PX	AIP	MOL						
	GORD	0	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS							
<b>Lanche</b>	FT					FT	C-L4				FT	C-L1				FT	C-L2				FT														
		Papa bledina de pera				Papa de iogurte com bolacha				Papa de fruta e bolachas				Papa de iogurte com banana, maçã e manga				Papa Nestum																	
		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos		Info nutric.		Alergênicos							
		KCAL	215	GLUT	x	SOY	SEM	KCAL	122,4	GLUT	x	SOY	x	SEM	KCAL	86,6	GLUT	x	SOY	x	SEM	KCAL	96	GLUT	CRU	LACT	x	SULF	x	KCAL	375	GLUT	x	SOY	SEM
		HC	32,2g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	15,97g	OV	x	FRU	TREM	SULF	HC	18,7g	OV	x	FRU	TREM	SULF	HC	23,25g	OV	FRU	TREM	SULF	HC	2,9g	OV	FRU	TREM	SULF		
	PROT	7,3g	PX	AIP	MOL		PROT	7,09g	PX	AIP	MOL		PROT	1,34g	PX	AIP	MOL		PROT	1g	PX	AIP	MOL		PROT	1g	PX	AIP	MOL		PROT	8,2g	PX	AIP	MOL
	GORD	0	AM	MOS			GORD	3,7g	AM	MOS			GORD	1,2g	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS			GORD	0	AM	MOS	

Glossário: Kcal (quilocalorias); HC (Hidratos de carbono); PROT (proteínas); GORD (gorduras); GLUT (glúten); CRU (crustáceos); OV (ovos); PX (peixe); AM (amendoim); SOY (soja); LACT (lácteos); FRU (frutos de casca rija); AIP (aipo); MOS (mostarda); SEM (sementes de sesamo); SULF (sulfitos); TREM (tremoço); MOL (moluscos)

**AS EMENTAS SERÃO ALTERADAS QUANDO NECESSÁRIAS.**

Elaborado por: Magda Roma (ON1301N)