

EMENTA SEMANAL Nº8 - Creche

16 a 20 de maio 2022

		Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)	Energia (kcal)	Glícidos (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
2ª feira	SOPA	Alface com pescada (4)	127,0	13,45	7,4	5,12
	PRATO	Lombinhos de pescada com salada russa (3,4,6,10)	89,0	9,4	11,2	4,3
	DIETA	Lombinhos de pescada com batata (4)	83,0	6,0	15,0	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	LANCHE	Papa de iogurte com bolacha e pêra (1,3,5,6,7,8,11,12)	124,0	19,95	7,9	3,7
3ª feira	SOPA	Agrião com peru	108,0	5,0	5,6	7,8
	PRATO	Perú com esparguete (1,3)	279,0	9,4	15,9	13,0
	DIETA	Perú com esparguete (1,3)	279,0	9,4	15,9	13,0
	SOBREMESA	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	LANCHE	Papa cerelac bolacha Maria (1,3,5,6,7,8,11,12)	205,0	34,7	4,8	0,0
4ª feira	SOPA	Brócolos com Maruca (4)	94,0	4,7	7,2	6,1
	PRATO	Maruca cozida com batata e legumes (4)	73,0	4,2	7,7	5,4
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes (4)	73,0	4,2	7,7	5,4
	SOBREMESA	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	LANCHE	Papa Nestum (1,7)	375,0	2,9	8,2	0,0
5ª feira	SOPA	Creme de ervilhas com frango	155,0	14,6	8,9	6,8
	PRATO	Frango cozido simples com batata e legumes (1,3,7)	256,0	22,7	11,4	13,8
	DIETA	Frango cozido simples com batata e legumes (1,3,7)	224,0	24,9	16,4	6,3
	SOBREMESA	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	LANCHE	Papa de iogurte com bolacha (1,3,5,6,7,8,11,12)	122,0	16,0	7,1	3,8
6ª feira	SOPA	Creme de <i>courgette</i> com pescada (4)	101,0	6,2	7,5	5,1
	PRATO	Pescada com arroz (4)	76,0	2,6	9,9	6,2
	DIETA	Pescada com arroz (4)	76,0	2,6	9,9	6,2
	SOBREMESA	Fruta da época	57,0	12,2	0,8	0,6
	LANCHE	Purê de maçã com abóbora e papaia	45,0	9,8	1,7	0,4

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergênicos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergênicos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos