

Semana I

EMENTA - Creches Municipais



			Alergênicos	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Agrião		2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
	Principal	Esparguete á Bolonhesa c/ Salada mista (alface, milho, cenoura)	Gluten	30,4 gr	11,9 gr	45,7 gr	415 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Cenoura		2,4 gr	3,2 gr	12,0 gr	86 Kcal
	Principal	Bacalhau á Gomes de Sá (Bacalhau, ovo, cenoura, Batata)	Ovo	30,1 gr	3,6 gr	34,1 gr	293 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr	263 Kcal
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Bróculos		2,1	3,2	10,9	81
	Principal	Peru estufado com Ervilhas e Cenoura c/ Massa espiral	Gluten	38,2 gr	13,0 gr	45,8 gr	457 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Grão com Cenoura		9,8 gr	5,2 gr	32,7 gr	219 Kcal
	Principal	Filetes de Pescada cozido c/ Arroz de tomate e Salada de alface e tomate		27,0 gr	8,7 gr	55,0 gr	411 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Gelatina de morango		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de abóbora		1,6 gr	3,1 gr	11,3 gr	80 Kcal
	Principal	Frango no forno c/ Batata assada c/ Feijão verde		30,8 gr	7,4 gr	35,5 gr	337 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr	273 Kcal

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde ás refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana II

EMENTA - Creches Municipais



			Alergénios	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Courgette		2,8 gr	3,3 gr	12,9 gr	92 Kcal
	Principal	Arroz de Atum c/ Salada mista (alface, cenoura e tomate)		23,2 gr	13,2 gr	49,9 gr	416 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa Juliana		3,1 gr	3,4 gr	11,8 gr	91 Kcal
	Principal	Vitela estufada c/ Macarrão e Macedónia	Gluten	37,0 gr	13,0 gr	56,8 gr	496 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr	263 Kcal
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Couve flor		1,9 gr	3,1 gr	10,8 gr	79 Kcal
	Principal	Salada Russa de Salmão		28,4 gr	16,7 gr	20,8 gr	349 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de feijão encarnado		10,7 gr	3,7 gr	28,9 gr	193 Kcal
	Principal	Hamburguer de aves grelhado c/ Arroz de branco e Salada de tomate e alface		32,5 gr	4,8 gr	48,7 gr	373 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Alho Francês		2,0 gr	3,1 gr	11,5 gr	82 Kcal
	Principal	Peixe assado com batatas no forno e salada	Gluten	30,8 gr	11,0 gr	35,1 gr	366 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Gelatina de Laranja		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr	273 Kcal

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana III

EMENTA - Creches Municipais



			Alergênicos	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Abóbora		1,6 gr	3,1 gr	11,3 gr	80 Kcal
	Principal	Almondegas estufadas c/ molho de tomate c/ Esparguete e Cenoura ralada	Gluten	32,3 gr	12,4 gr	46,4 gr	431 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Legumes		2,4 gr	3,3 gr	13,1 gr	91 Kcal
	Principal	Abrotea cozido com Batata cozida c/ Cenoura e Bróculos cozida		16,7 gr	0,2 gr	35,8 gr	215 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr	263 Kcal
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Ervilhas		3,1 gr	3,2 gr	2,8 gr	93 Kcal
	Principal	Perna de porco assada com Arroz e salada	Ovo	14,7 gr	16,5 gr	47,5 gr	402 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Gelatina de Ananás		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Couve Lombarda c/ Cenoura		2,3 gr	3,1 gr	11,3 gr	83 Kcal
	Principal	Douradinhos no forno c/ Massa Fusili e Salada de alface e tomate	Gluten	20,4 gr	11,5 gr	67,2 gr	458 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Canja de Galinha	Ovo	8,8 gr	0,7 gr	14,7 gr	102 Kcal
	Principal	Jardineira de Frango		31,7 gr	4,6 gr	31,4 gr	297 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr	273 Kcal

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana IV

EMENTA - Creches Municipais



			Alergênicos	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de cenoura		2,4 gr	3,2 gr	12,0 gr	86 Kcal
	Principal	Massa à S. Francisco (Macarronete, atum, cenoura, ervilhas)	Gluten	28,4 gr	11,1 gr	46,9 gr	406 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Gelatina Tuti-Fruti		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de nabiça		2,1 gr	3,2 gr	11,2 gr	82 Kcal
	Principal	Rolo de carne c/ arroz ervilhas c/ salada mista (alface, cenoura, milho)		28,8 gr	14,6 gr	49,2 gr	448 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr	263 Kcal
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Sopa de peixe		8,6 gr	3,8 gr	8,0 gr	100 Kcal
	Principal	Salada de Pescada c/ ovo cozido batata cenoura e feijão verde	Ovo	21,0 gr	15,1 gr	34,8 gr	367 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de agrião		1,8 gr	3,2 gr	10,3 gr	78 Kcal
	Principal	Peru assado com Arroz de cenoura c/ Salada de alface e tomate		33,3 gr	14,9 gr	49,2 gr	469 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Espinafres		2,7 gr	3,3 gr	11,4 gr	86 Kcal
	Principal	Abrótea assada no forno com batata	Gluten, Marisco	29,8 gr	7,0 gr	62,5 gr	438 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr	273 Kcal

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana V

EMENTA - Creches Municipais



			Alergênicos	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa	Sopa de Feijão Verde		2,2 gr	3,2 gr	12,1 gr	86 Kcal
	Principal	Hamburger com esparguete	Gluten, Derivados de Leite	20,9 gr	17,5 gr	42,9 gr	417 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Abóbora		10,7 gr	3,7 gr	28,9 gr	193 Kcal
	Principal	Pescada estufada c/ Arroz de Legumes (feijão verde, ervilhas, lombardo, cenoura)		25,1 gr	8,1 gr	52,3 gr	386 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr	263 Kcal
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Feijão de Manteiga c/ Cenoura e Nabo		2,1 gr	3,2 gr	12,1 gr	86 Kcal
	Principal	Cubinhos de Porco estufado com Cenoura e Massa Espiral c/ Salada de Cenoura e Milho	Gluten	38,4 gr	11,0 gr	62,4 gr	499 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Gelatina de morango		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Caldo Verde (s/ chouriço)		2,5 gr	3,2 gr	12,0 gr	87 Kcal
	Principal	Meia Desfeita de Bacalhau (bacalhau desfiado, batata, grão, cenoura e ovo)		37,2 gr	6,6 gr	31,5 gr	338 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Creme de Alho Francês		2,5 gr	3,2 gr	11,8 gr	86 Kcal
	Principal	Arroz de aves c/ Salada de alface e tomate		30,0 gr	4,7 gr	48,6 gr	362 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr	273 Kcal

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.

