EMENTA - Creches Municipais

_
in.
Φ
Ľ.
T.
σ
0
\supset
0
Φ
S

Sopa 2 Principal Pão

Creme de Legumes (c/ carne) Sopa de Agrião Esparguete á Bolonhesa c/ Salada mista (alface, millho, cenoura)

Pão de Mistura Embalado Fruta em Puré

Sobremesa 2 Fruta da época (3 variedades) anche logurte e Pão com Queijo, Fiambre ou manteiga

Creme de Cenoura

gertal				Carbono	Calorico
		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
		2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
	Gluten	30,4 gr	11,9 gr	45,7 gr	415 Kcal
	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal

Sopa 2 Principal Pão

Sobremesa 2 _anche

Pão de Mistura Embalado Fruta em Puré Fruta da época (3 variedades)

Creme de Legumes (c/ peixe)

Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo, Fiambre ou manteiga

Bacalhau á Gomes de Sá (Bacalhau, ovo, cenoura, Batata)

	10,5 gi	5,7 gi	11,7 91	124 ((00)
	2,4 gr	3,2 gr	12,0 gr	86 Kcal
Ovo	30,1 gr	3,6 gr	34,1 gr	293 Kcal
Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
	0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal

10.0 gr 3.7 gr 11.7 gr 124 Kggl

13,5 gr 11,4 gr 33,9 gr 263 Kcal

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-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		Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal

Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)
Sopa 2	Creme de Grão com Cenoura
Principal	Filetes de Pescada cozido c/ Arroz de tomate e Salada de alface e tomate
Pão	Pão de Mistura Embalado
Sobremesa 1	Fruta em Puré

Gelatina de morango

Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo, Fiambre ou manteiga

	10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	9,8 gr	5,2 gr	32,7 gr	219 Kcal
	27,0 gr	8,7 gr	55,0 gr	411 Kcal
Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal

Sopa 2 Principal Pão Sobremesa 2

anche

anche

Sopa de abóbora Fruta em Puré Fruta da época (3 variedades)

Creme de Legumes (c/ carne) Frango no forno c/ Batata assada c/ Feijão verde Pão de Mistura embalado

	12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	1,6 gr	3,1 gr	11,3 gr	80 Kcal
	30,8 gr	7,4 gr	35,5 gr	337 Kcal
Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
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.

logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga

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



EMENTA - Creches Municipais

Semana	II .	EMENTA - Creches Municipais					
		gertal	Alergénios	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
Segunda-Feira	Sopa 2	Sopa de Courgette		2,8 gr	3,3 gr	12,9 gr	92 Kcal
r r	Principal	Arroz de Atum c/ Salada mista (alface, cenoura e tomate)		23,2 gr	13,2 gr	49,9 gr	416 Kcal
pur	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
Segr	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
O)	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
<u>@</u>	Sopa 2	Sopa Juliana		3,1 gr	3,4 gr	11,8 gr	91 Kcal
i <u>a</u>	Principal	Vitela estufada c/ Macarrão e Macedónia	Gluten	37,0 gr	13,0 gr	56,8 gr	496 Kcal
Terça-Feira	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
<u>o</u>	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
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
<u>a</u> .	Sopa 2	Sopa de Couve flor		1,9 gr	3,1 gr	10,8 gr	79 Kcal
H.	Principal	Salada Russa de Salmão		28,4 gr	16,7 gr	20,8 gr	349 Kcal
Quarta-Feira	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
g	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	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
<u></u>	Sopa 2	Sopa de feijão encarnado		10,7 gr	3,7 gr	28,9 gr	193 Kcal
T.	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
Quinta-Feira	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
ð	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
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
<u>.</u> <u>e</u>	Sopa 2	Creme de Alho Francês		2,0 gr	3,1 gr	11,5 gr	82 Kcal
Sexta-Feira	Principal	Peixe assado com batatas no forno e salada	Gluten	30,8 gr	11,0 gr	35,1 gr	366 Kcal
exta	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
Š	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	logurte 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



	 	. 11	

Semana	III	EMENTA - Creches Municipais	Alergénios	Proteina	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
	24	ge:	rtal				
<u> </u>	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
Te:	Sopa 2	Sopa de Abóbora		1,6 gr	3,1 gr	11,3 gr	80 Kcal
Segunda-Feira	Principal	Almondegas estufadas c/ molho de tomate c/ Esparguete e Cenoura ralada Pão de Mistura embalado	Gluten	32,3 gr	12,4 gr	46,4 gr	431 Kcal
gur	Pão Sobremesa 1	Fruta em Puré	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
S	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Desiredes de Leite	0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	loguite e Pao com Queijo, Flamble ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
o	Sopa 2	Creme de Legumes		2,4 gr	3,3 gr	13,1 gr	91 Kcal
Terça-Feira	Principal	Abrotea cozido com Batata cozida c/ Cenoura e Bróculos cozida		16,7 gr	0,2 gr	35,8 gr	215 Kcal
Ça_	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
Ter	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
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
<u>.</u>	Sopa 2	Sopa de Ervilhas		3,1 gr	3,2 gr	2,8 gr	93 Kcal
Quarta-Feira	Principal	Perna de porco assada com Arroz e salada	Ovo	14,7 gr	16,5 gr	47,5 gr	402 Kcal
arta	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
g	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	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 2	Couve Lombarda c/ Cenoura		2,3 gr	3,1 gr	11,3 gr	83 Kcal
а ,	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
ij	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
đ	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
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 2	Canja de Galinha	Ovo	8,8 gr	0,7 gr	14,7 gr	102 Kcal
r T	Principal	Jardineira de Frango		31,7 gr	4,6 gr	31,4 gr	297 Kcal
ext	Pão Sobremese 1	Pão de Mistura embalado Fruta em Puré	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
0)	Sobremesa 1			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	Derivados de Leite, Gluten	0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	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



Semana I	IV	EMENTA - Creches Municipais	Alergénios	Proteina	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
	Sopa 1	gertal Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
<u>≅</u> .	Sopa 2	Creme de cenoura		2,4 gr	3,2 gr	12,0 gr	86 Kcal
Segunda-Feira	Principal	Massa á S. Francisco (Macarronete, atum, cenoura, ervilhas)	Gluten	28,4 gr	11,1 gr	46,9 gr	406 Kcal
nda	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
egu	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
S	Sobremesa 2	Gelatina Tuti-Fruti		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
<u>a</u> .	Sopa 2	Sopa de nabiça		2,1 gr	3,2 gr	11,2 gr	82 Kcal
Terça-Feira	Principal	Rolo de carne c/ arroz ervilhas c/ salada mista (alface, cenoura, milho)		28,8 gr	14,6 gr	49,2 gr	448 Kcal
ıça	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
Ψ	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
	2						
_	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
<u>e</u> :	Sopa 2	Sopa de peixe		8,6 gr	3,8 gr	8,0 gr	100 Kcal
Quarta-Feira	Principal	Salada de Pescada c/ ovo cozido batata cenoura e feijão verde	Ovo	21,0 gr	15,1 gr	34,8 gr	367 Kcal
uari	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
Ø	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	Gluten, Derivados de Leite	0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
σ,	Sopa 2	Sopa de agrião		1,8 gr	3,2 gr	10,3 gr	78 Kcal
Hei.	Principal	Peru assado com Arroz de cenoura c/ Salada de alface e tomate		33,3 gr	14,9 gr	49,2 gr	469 Kcal
Quinta-Feira	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
ijn	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
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
Sexta-Feira	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	logurte 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



EMENTA - Creches Municipais

Semana V		EMENTA - Creches Municipais	Alergénios	Proteina	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de Feijão Verde		2,2 gr	3,2 gr	12,1 gr	86 Kcal
, F	Principal	Hamburger com esparguete	Gluten, Derivados de Leite	20,9 gr	17,5 gr	42,9 gr	417 Kcal
ğ	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
egr	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
S	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
<u></u>	Sopa 2	Creme de Abóbora		10,7 gr	3,7 gr	28,9 gr	193 Kcal
Terça-Feira	Principal	Pescada estufada c/ Arroz de Legumes (feijão verde, ervilhas, lombardo, cenoura)		25,1 gr	8,1 gr	52,3 gr	386 Kcal
ခင်ခ	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
r = =	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
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
m	Sopa 2	Sopa de Feijão de Manteiga c/ Cenoura e Nabica		2,1 gr	8,3 gr	12,3 gr	86 Kcal
<u>e</u>	Principal	Cubinhos de Porco estutado com Cenoura e Massa Espiral c/ Salada de Cenoura e	Gluten		-		
<u>‡</u>	Pão	Milho Pão de Mistura embalado		36,4 gr	11,0 gr	62,4 gr	499 Kcal
Quarta-Feira	1.7	Fruta em Puré	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
G	Sobremesa 1 Sobremesa 2			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
		Gelatina de morango	Gluten, Derivados	2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
<u> </u>	Sopa 2	Caldo Verde (s/ chouriço)		2,5 gr	3,2 gr	12,0 gr	87 Kcal
Quinta-Feira	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
ä	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	logurte 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

