

**ADPVT Ementa Semanal nº 1 - Creche - Berçário**

			Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Maçã triturada		41,9	1,3	1,6	19,1
	<b>Almoço</b>	Sopa	Brócolos com <b>maruca</b> (4)	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Papaia triturada	39	0,6	0,1	9,1
	<b>Lanche</b>	<b>logurte</b> (7) de aromas/natural com fruta triturada e <b>pão</b> (1) simples		137	7	2,8	20,3
3ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
	<b>Almoço</b>	Sopa	Feijão verde com peito de frango	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	<b>Lanche</b>	<b>Papa láctea</b> (7) sem glúten (4-6 meses)/ <b>com glúten</b> (1,7,8) (+6 meses) e <b>pão</b> (1) simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
4ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Pêra triturada		27,5	0,25	0,2	3,9
	<b>Almoço</b>	Sopa	Courgette com <b>pescada</b> (4)	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	<b>Lanche</b>	<b>logurte</b> (7) de aromas/natural com <b>bolacha maria</b> (1,7,12) ralada e <b>pão</b> (1) simples		170	7,8	3,9	25
5ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Maçã triturada		41,9	1,3	1,6	19,1
	<b>Almoço</b>	Sopa	Couve flor com novilho	142	14,2	5,6	8,6
		Sobremesa	Manga triturada	31	0,3	0,2	7
	<b>Lanche</b>	<b>Papa láctea</b> (7) sem glúten (4-6 meses)/ <b>com glúten</b> (1,7,8) (+6 meses) e <b>pão</b> (1) simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
6ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2	10,9
	<b>Almoço</b>	Sopa	Alface com batata doce e <b>abrótea</b> (4)	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Maçã cozida	54	0,2	0,6	12,6
	<b>Lanche</b>	<b>logurte</b> (7) de aromas/natural com fruta triturada e <b>pão</b> (1) simples		137	7	2,8	20,3

**Notas:** A ementa pode ser alterada por motivos de força maior. A única bebida permitida é água. Sempre que solicitado, esta ementa será acompanhada de sopa de base simples (batata, cebola, cenoura e azeite). **A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:** (1) cereais que contém glúten (2) crustáceos (3) ovo (4) peixe (5) amendoim (6) soja (7) leite (8) frutos de casca rija (9) aipo (10) mostarda (11) sementes de sésamo (12) dióxido de enxofre e sulfitos (13) tremço (14) moluscos

**Elaborado por:** Ricardo Moreira, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1077N