

ADPVT Ementa Semanal nº 2 - Creche - Berçário

			Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	Merenda manhã	Maçã triturada	41,9	1,3	1,6	19,1	
	Almoço	Sopa	106	7,5	3,5	11,2	
		Sobremesa	Papaia triturada com bolacha maria ^(1,7,12) e sumo de laranja		67	1,2	1,3
	Lanche	iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com fruta triturada e pão ⁽¹⁾ simples		137	7	2,8	20,3
3ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9	
	Almoço	Sopa	152	19,1	3,6	10,8	
		Sobremesa	Banana esmagada		47,5	0,8	0,2
	Lanche	Papa láctea ⁽⁷⁾ sem glúten (4-6 meses)/ com glúten ^(1,7,6) (+6 meses) e pão ⁽¹⁾ simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
4ª feira	Merenda manhã	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9	
	Almoço	Sopa	117	11,5	3,1	10,8	
		Sobremesa	Maçã cozida triturada		54	0,2	0,6
	Lanche	iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com bolacha maria ^(1,7,12) ralada e pão ⁽¹⁾ simples		170	7,8	3,9	25
5ª feira	Merenda manhã	Maçã triturada	41,9	1,3	1,6	19,1	
	Almoço	Sopa	131	13,5	3,7	10,8	
		Sobremesa	Manga triturada		31	0,3	0,2
	Lanche	Papa láctea ⁽⁷⁾ sem glúten (4-6 meses)/ com glúten ^(1,7,6) (+6 meses) e pão ⁽¹⁾ simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7	40,2/37,7
6ª feira	Merenda manhã	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9	
	Almoço	Sopa	106	7,5	3,5	11,2	
		Sobremesa	Pêra triturada		27,5	0,25	0,2
	Lanche	iogurte ⁽⁷⁾ de aromas/natural com fruta triturada e pão ⁽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 alérgenos:** ⁽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⁾ tremoço ⁽¹⁴⁾ moluscos

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