

**ADPVT Ementa Semanal nº 3 - 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	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	31	0,3	0,2	7
	<b>Lanche</b>	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas/natural com fruta triturada e pão <sup>(1)</sup> simples		137	7	2,8
3ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	<b>Almoço</b>	Sopa	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	54	0,2	0,6	12,6
	<b>Lanche</b>	Papa láctea <sup>(7)</sup> sem glúten (4-6 meses)/ com glúten <sup>(1,7,6)</sup> (+6 meses) e pão <sup>(1)</sup> simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7
4ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	<b>Almoço</b>	Sopa	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	39	0,6	0,1	9,1
	<b>Lanche</b>	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas/natural com bolacha maria <sup>(1,7,12)</sup> ralada e pão <sup>(1)</sup> simples		170	7,8	3,9
5ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Maçã triturada	41,9	1,3	1,6	19,1
	<b>Almoço</b>	Sopa	142	14,2	5,6	8,6
		Sobremesa	27,5	0,25	0,2	3,9
	<b>Lanche</b>	Papa láctea <sup>(7)</sup> sem glúten (4-6 meses)/ com glúten <sup>(1,7,6)</sup> (+6 meses) e pão <sup>(1)</sup> simples		176/173	2,7/4	0,5/0,7
6ª feira	<b>Merenda manhã</b>	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	<b>Almoço</b>	Sopa	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	47,5	0,8	0,2	10,9
	<b>Lanche</b>	Iogurte <sup>(7)</sup> de aromas/natural com fruta triturada e pão <sup>(1)</sup> simples		137	7	2,8

**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:** <sup>(1)</sup> cereais que contêm glúten <sup>(2)</sup> crustáceos <sup>(3)</sup> ovo <sup>(4)</sup> peixe <sup>(5)</sup> amendoim <sup>(6)</sup> soja <sup>(7)</sup> leite <sup>(8)</sup> frutos de casca rija <sup>(9)</sup> aipo <sup>(10)</sup> mostarda <sup>(11)</sup> sementes de sésamo <sup>(12)</sup> dióxido de enxofre e sulfitos <sup>(13)</sup> tremoço <sup>(14)</sup> moluscos

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