

ADPVT Ementa Semanal nº 4 - 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	Feijão verde com perca ⁽⁴⁾	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Manga triturada	31	0,3	0,2	7
	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	Couve flor com peito de frango	152	19,1	3,6	10,8
		Sobremesa	Maçã cozida triturada	54	0,2	0,6	12,6
	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	Alface com maruca ⁽⁴⁾	117	11,5	3,1	10,8
		Sobremesa	Papaia triturada	39	0,6	0,1	9,1
	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	Courgette com batata doce e novilho	142	14,2	5,6	8,6
		Sobremesa	Pêra triturada	27,5	0,25	0,2	3,9
	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	Couve branca, abóbora e abrótea ⁽⁴⁾	106	7,5	3,5	11,2
		Sobremesa	Banana esmagada	47,5	0,8	0,2	10,9
	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