

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 04 A 08 DE NOVEMBRO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
ALMOÇO	Creme de cenoura com pescada ⁴	13,9	10,7	2,0	116
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de cevada com puré de manga ^{1,2,5,11,12}	6,7	29,7	2,5	177
SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,4}	22,1	20,7	6,4	231
DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ⁴	17,0	6,9	3,2	124
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
ALMOÇO	Creme de agrião com carne de vaca	17,2	9,0	8,1	178
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com panquecas de aveia e banana ^{1,2,3,5,11,12}	13,5	33,5	8,7	272
SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
PRATO	Massa à lavrador ¹	30	36,7	8,7	352
DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ¹	40,5	23,8	7,8	273
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adiação de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
ALMOÇO	Creme de alface com abrótea ⁴	11,4	1,5	11,7	11,4
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de arroz com puré de fruta ²	7,9	42,4	2,3	225
SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
PRATO	Abrótea cozida com arroz e brócolos ⁴	28,5	11,9	5,6	213
DIETA	Abrótea cozida com arroz e brócolos ⁴	28,5	11,9	5,6	213
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
ALMOÇO	Creme de feijão verde com coelho	19,3	12,5	2,3	147
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural ou de aromas com bolacha torrada e fruta ^{1,2,3,5,8,11}	6,6	33,5	4,0	199
SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
PRATO	Pescada à gomes de sã ^{3,4}	21,3	11,5	6,9	196
DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	14,8	20,2	7,2	217
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adiação de açúcar com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
ALMOÇO	Creme de coentros com peru	17,9	10,7	2,0	132
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
PRATO	Cubinhos de peru no forno com massa e salada ¹	14,9	18,5	2,0	153
DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	13,7	14,3	13,3	239
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,8	26,6	3,6	175

Alergênios

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 8. Amendoins e produtos à base de amendoins; 9. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 11 A 15 DE NOVEMBRO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de alho francês com pescada ⁴	14,6	7,8	2,6	112
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura ³	16,3	14,3	16,7	274
DIETA	Salmão grelhado com arroz de cenoura ⁴	21,9	12,5	26,0	373
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,8	23,2	7,8	198
TERÇA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de brócolos carne de vaca	18,5	8,9	8,5	186
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de aveia com puré de fruta ^{1,2,5,11,12}	6,8	22,1	3,3	148
SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
PRATO	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada mista ¹	19,7	24,4	5,5	227
DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete ¹	20,2	10,8	9,5	211
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com trigo puff e fruta ^{1,2}	11,2	47,7	1,4	254
QUARTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de espinafres com perca ⁴	15,2	9,2	2,5	119
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta ²	6,3	32,9	3,3	186
SOPA	Sopa de espinafres	2,9	11,8	1,4	74
PRATO	Jardineira vegetariana	12,7	12,5	7,2	166
DIETA	Perca cozida com arroz branco ⁴	23,0	11,2	5,9	199
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de legumes com redfish ⁴	17,3	13,9	3,8	159
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de cevada com pêra ^{1,2,5,11,12}	6,4	24,4	2,6	152
SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
PRATO	Redfish com sumo de limão no forno e batata cozida e salada ⁴	24,6	12,7	8,6	228
DIETA	Redfish cozido com batata cozida ⁴	24,7	18,5	8,4	250
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
SEXTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de couve coração com galinha	14,6	12,1	1,5	120
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,6	34,5	4,0	203
SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
PRATO	Vitela estufada com arroz de feijão ^{5,9,10}	15,9	17,0	14,3	266
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de coentros	18,8	8,4	7,7	179
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194

Alergénios

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 8. Amendoins e produtos à base de amendoins; 9. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;

EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 18 A 22 DE NOVEMBRO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de ervilhas com solha ⁴	20,3	9,9	2,8	146
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa Láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,9	100
PRATO	Bolonhesa de atum com salada ^{1,4}	12,7	9,5	5,8	174
DIETA	Atum ao natural com batata cozida ⁴	24,0	18,5	9,3	256
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com frango	21,3	10,1	8,4	201
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com flocos de cevada e diospiro ^{1,2,5,11,12}	6,5	39,7	2,2	206
SOPA	Sopa de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada ³	34,4	22,4	9,1	310
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	18,8	8,4	7,7	179
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão de mistura com corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de couve-flor com redfish ⁴	16,5	12,6	3,5	147
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de arroz com sumo de laranja natural ²	6,9	33,4	2,3	186
SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
PRATO	Massa de lacinhos com legumes e lentilhas ¹	6,1	18,5	1,6	137
DIETA	Redfish cozido com massa lacinhos ^{1,4}	19,4	21,6	4,0	202
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de agrião com pescada ⁴	14,3	9,0	2,2	113
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com trigo puff e fruta ^{1,2,5,11}	7,0	32,0	3,2	186
SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
PRATO	Bacalhau com broa e espinafres ^{1,3,4,5,8,10,11,12}	28,2	19,7	2,3	213
DIETA	Pescada cozida com batata doce cozida	17,2	21,1	4,1	190
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de cenoura com borrego	27,2	10,7	7,6	219
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de aveia com limão e canela ^{1,2,5,11,12}	6,0	16,0	3,0	122
SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
PRATO	Arroz de pato com salada ^{1,10}	28,9	10,5	9,9	247
DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	19,3	7,0	2,1	124
SOBREMESA	Gelatina	1,7	0,5	0,0	10
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194

Alergénios
 1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 8. Amendoins e produtos à base de amendoins; 9. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 10. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;

EMENTA DE BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 25 A 29 DE NOVEMBRO



		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de grão e nabiças com perca ^{1,4}	17,2	13,2	2,65	146
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com arroz puf e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
SOPA	Sopa de grão e nabiças	4,3	13,2	1,6	86
PRATO	Empadão de peixe com legumes ^{2,4}	22,3	25,3	5,6	245
DIETA	Perca grelhada com batata e cenoura cozida ⁴	16,3	7,5	0,8	108
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural com pão de mistura e creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,0	19,9	4,9	156
TERÇA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de chuchu com peru	18,9	13,1	2,2	148
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de cevada com puré de frutos vermelhos ^{1,2,5,11,12}	6,9	23,5	2,5	157
SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
PRATO	Massa fusili tricolor gratinada de peru e legumes ^{1,2}	36,3	28,4	12,4	372
DIETA	Bife de peru grelhado com massa fusilli ¹	22,3	21,6	2,5	200
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
QUARTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de beringela com frango	21,7	11,3	8,4	207
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta ^{1,2,11}	6,3	33,6	3,1	188
SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
PRATO	Grão à pião ¹	13,1	39,1	7,6	282
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de coentros	18,8	8,4	7,7	179
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,3	20,3	2,3	152
QUINTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de alface com corvina ⁴	16,8	11,4	2,4	134
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	Papa de arroz com banana ²	7,9	42,4	2,3	225
SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
PRATO	Lulas estufadas com batata cozida ^{6,7}	20,8	13,3	2,3	157
DIETA	Corvina grelhada com batata cozida ⁴	23,3	12,4	1,1	161
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA					
ALMOÇO	Creme de legumes com carne de vaca	19,5	13,9	8,7	211
SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE	logurte natural com flocos de aveia e maçã ^{1,2,5,11,12}	6,6	34,5	4,0	203
SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	91
PRATO	Rolo de carne no forno com arroz de brócolos e salada	18,0	17,3	11,8	247
DIETA	Bife de vitela grelhado com arroz de brócolos	22,2	10,2	5,8	181
SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com cubo de bolo caseiro de abóbora ^{1,2,3}	13,2	57,4	18,2	451

Alergénios
 1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 8. Amendoins e produtos à base de amendoins; 9. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;