

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA 01 A 05
DE ABRIL







Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM PERCA 

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM TRIGO PUFF E FRUTA    

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
17,2	13,9	2,9	149
7,0	32	3,2	186

TERÇA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BRÓCOLOS COM VACA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM PURÉ DE FRUTA 

18,5	8,9	8,5	186
7,2	35,9	2,6	199

QUARTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM PERÚ

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA  

18,7	7,8	2,5	127
6,3	32,9	3,3	186

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE CORAÇÃO COM CORVINA 

LANCHE | PAPA LÁCTEA  

16,8	12,1	2,5	137
3,0	19	1,0	101

SEXTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE FLOR COM VITELA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM PURÉ DE FRUTA E FLOCOS DE AVEIA     

18,6	12,6	8,3	199
6,6	33,5	3,0	193

ALERGÉNIOS



Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros



Ovos e produtos à base de ovos



Peixe e produtos à base de peixe

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA 08 A 12
DE ABRIL



Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM PESCADA 

LANCHE | PAPA LÁCTEA  

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
14,8	11,4	2,4	126

3,0	19	1,0	101
-----	----	-----	-----

TERÇA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ERVILHAS COM FRANGO

LANCHE | | IOGURTE NATURAL COM CORN FLAKES E FRUTA   

22,5	9,9	8,5	205
------	-----	-----	-----

6,3	33,6	3,1	188
-----	------	-----	-----

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM REDFISH 

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM FRUTA     

15,4	9,2	3,4	130
------	-----	-----	-----

7,0	31,0	4,0	191
-----	------	-----	-----

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM SOLHA 

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM PURÉ DE FRUTA E BOLACHA



21,4	13,9	3,3	170
------	------	-----	-----

6,6	33,5	4,0	199
-----	------	-----	-----

SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE ABÓBORA E CURGETE COM PERÚ


LANCHE | PAPA DE CEVADA COM FRUTA     


18,4	10,1	2,2	134
------	------	-----	-----


6,2	16,9	2,2	120
-----	------	-----	-----


ALERGÉNIOS


 Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais


 Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose

 Soja e produtos à base de soja

 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

 Frutos de casca rijia, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros

 Peixe e produtos à base de peixe

 Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA 15 A 19
DE ABRIL



Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM ABRÓTEA

LANCHE | PAPA LÁCTEA

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
13,6	10,7	1,1	107

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ABÓBORA E COUVE CORAÇÃO COM VACA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BOLACHA MARIA E PÊRA

18,3	11,8	8,4	196
4,6	33,5	4,0	199

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM CORVINA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM SUMO DE LARANJA

16,8	11,4	2,4	134
6,9	33,4	2,3	186

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE GRÃO E NABIÇAS COM PESCADA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE CEVADA E FRUTA

17,2	13,2	2,65	146
22,4	30,1	7,8	426

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COENTROS COM PERÚ

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM BANANA ESMAGADA

17,9	10,7	2,0	132
7,0	30,0	3,0	181

ALERGÉNIOS

Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais

Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)

Soja e produtos à base de soja

Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

Frutos de casca rijia, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros

Peixe e produtos à base de peixe

Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA 22 A 26
DE ABRIL



Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE AGRIÃO COM REDFISH 

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM CORN FLAKES E FRUTA   

Prot. (g) H.C. (g) Lip. (g) VE (kcal)

15,0 9,0 3,3 126

6,3 33,6 3,1 188

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM FRANGO

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM PURÉ DE FRAMBOESA     

22,2 12,5 8,5 214

6,5 19,1 3,4 142

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE BRANCA COM CARNE DE VACA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM KIWI 

17,7 12,1 8,4 194

5,0 13,9 2,2 106

QUINTA – FEIRA

FERIADO – 25 DE ABRIL

SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM SOLHA 


LANCHE | PAPA DE ARROZ COM PURÉ DE MAÇÃ 


21,4 13,9 3,3 170


6,9 39,4 2,3 214


ALERGÉNIOS


 Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais


 Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose

 Soja e produtos à base de soja

 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

 Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros

 Peixe e produtos à base de peixe

 Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA 29 ABRIL
A 03 DE MAIO



Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BRÓCOLOS COM CORVINA 

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA  

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
17,7	8,9	2,6	130

6,3	32,9	3,3	186
-----	------	-----	-----

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM BORREGO

LANCHE | PAPA LÁCTEA 

27,9	7,8	8,1	215
------	-----	-----	-----

3,0	19	1,0	101
-----	----	-----	-----

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE FLOR COM PERCA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM CORN FLAKES E FRUTA   

18,6	12,6	8,3	199
------	------	-----	-----

6,3	33,6	3,1	188
-----	------	-----	-----

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM PESCADA 

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM PÊRA RALADA     

14,8	11,4	2,4	126
------	------	-----	-----

6,4	24,4	2,6	152
-----	------	-----	-----

SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM PERÚ


LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BANANA E FLOCOS DE AVEIA     


18,7	9,2	2,3	133
------	-----	-----	-----


6,6	34,5	4,0	203
-----	------	-----	-----


ALERGÉNIOS

 Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais


 Leite e produtos à base de leite (incluindo) lactose

 Soja e produtos à base de soja

 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo

 Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros

 Peixe e produtos à base de peixe

 Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.