

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 07 A 11 DE ABRIL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com perca <sup>4</sup>	16,3	12,6	2,5	137
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa cevada com banana <sup>1,2,5,11,12</sup>	7,2	30,9	2,2	179
	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura <sup>3</sup>	16,3	14,3	16,7	274
	DIETA	Perca cozida com arroz de cenoura <sup>4</sup>	23,2	12,5	5,9	205
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com vitela	17,5	7,8	8,5
SOBREMESA		Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE		logurte natural com puré de frutos vermelhos <sup>1, 2,5,11</sup>	5,6	25,5	3,0	151
SOPA		Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
PRATO		Rolo de carne no forno com massa fusili tricolor e salada <sup>1</sup>	20,3	29,5	17,0	355
DIETA		Bife de vitela grelhado com massa fusli tricolor <sup>1</sup>	27,3	21,6	10,6	294
SOBREMESA		Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE		logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com redfish <sup>4</sup>	15,1	10,1	3,3
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Arroz à valenciana com salada de tomate <sup>1</sup>	5,1	18,0	5,7	145
	DIETA	Redfish cozido com arroz branco <sup>4</sup>	23,3	11,3	8,5	216
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de grão e espinafres com solha	20,0	11,2	2,9
SOBREMESA		Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
LANCHE		logurte natural com trigo puff e fruta <sup>1,2</sup>	7,0	32,0	3,2	186
SOPA		Sopa de grão e espinafres	4,3	13,2	1,6	86
PRATO		Salmão grelhado com batata doce assada e salada <sup>4</sup>	22,8	29,8	26,1	447
DIETA		Salmão grelhado com batata e feijão verde <sup>4</sup>	24,0	20,2	26,0	423
SOBREMESA		Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE		logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com fiambre <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO	Creme de beterraba com peru	19,8	12,4	2,2
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com maçã ralada	6,9	39,4	2,3	214
	SOPA	Creme de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Perna de peru no forno com arroz de tomate e salada	24,1	13,1	14,8	284
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	22,0	11,2	6,2	189
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com cubo de bolo caseiro de maçã <sup>2,3,5</sup>	11,8	13,3	9,4	310

**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; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendoados 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; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 14 A 18 DE ABRIL

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com corvina <sup>4</sup>	18,6	13,9	2,8	154
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com limão e canela <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,0	16,0	3,0	122
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Lulas estufadas com batata e salada <sup>4</sup>	21,4	17,2	2,3	176
	DIETA	Corvina grelhada com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	27,1	19,8	6,6	249
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de chuchu com frango	21,7	12,5	8,3	212
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta <sup>1,2</sup>	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Frango de fricassé com arroz de ervilhas e salada <sup>3</sup>	39,2	26,0	13,5	385
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	43,3	21,1	8,0	328
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta <sup>1,2</sup>	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com abrótea <sup>4</sup>	15,2	9,9	1,4	114
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com sumo de laranja natural <sup>2</sup>	6,9	33,4	2,3	186
	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Gratinado de legumes com massa (ervilhas, curgete, pimento, cenoura) <sup>1,2</sup>	15,3	30,4	10,6	282
	DIETA	Abrótea cozida com massa <sup>1,4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com perca <sup>4</sup>	15,4	11,4	2,5	128
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de cevada e pêra <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,8	35,4	3,2	200
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Perca aromática no forno com puré de batata doce <sup>4</sup>	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Perca grelhada com batata doce cozida <sup>4</sup>	12,7	12,5	7,2	166
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com compota 100% morango <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO					
	SOBREMESA					
	LANCHE					
	SOPA					
	PRATO	<b>SEXTA FEIRA SANTA</b>				
	DIETA					
SOBREMESA						
LANCHE						

### 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; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendoados 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; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 21 A 25 DE ABRIL

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com pescada <sup>4</sup>	14,6	7,8	2,6	112
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com limão e canela <sup>2,5,11,12</sup>	6,0	16,0	3,0	122
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada <sup>1,4</sup>	6,8	15,8	4,1	125
	DIETA	Pescada cozida com arroz de cenoura <sup>4</sup>	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 creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de beringela com vitela	17,6	11,3	8,1	189
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta <sup>1,2,11</sup>	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Cozidinho à Pião <sup>5,9,10</sup>	33,9	35,9	13,8	406
	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 s/adição de açúcar com corn flakes e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve portuguesa com abrótea <sup>4</sup>	15,0	11,8	1,5	120
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Pataniscas de vegetais com massa penne e salada <sup>1,2,3</sup>	17,9	18,2	17,1	301
	DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete <sup>1</sup>	15,3	23,6	13,6	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com perca	14,9	10,1	2,3	120
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com panquecas de aveia e banana <sup>1,2,3,5,11,12</sup>	13,5	33,5	8,7	272
	SOPA	Canja de galinha <sup>1</sup>	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Empadão de peixe com legumes <sup>2,4</sup>	22,3	25,3	5,6	245
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO		19,7	8,9	2,6	138
	SOBREMESA		12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE		7,9	42,4	2,3	225
	SOPA		4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	<b>FERIADO</b>	30,0	36,7	8,7	352
	DIETA		12,0	4,6	13,0	188
	SOBREMESA		1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE		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; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendoados 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; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 28 DE ABRIL A 2 DE MAIO

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com maruca <sup>4</sup>	13,6	10,7	1,1	107
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Salada de atum (batata, feijão verde, milho) <sup>4</sup>	24,9	18,6	9,9	266
	DIETA	Atum ao natural com batata e feijão verde cozido <sup>4</sup>	23,2	19,8	5,0	220
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de nabijas com Perú	20,6	12,2	2,6	154
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz tufado e fruta <sup>1,2</sup>	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de nabijas	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Cubinhos de Perú no forno com ervas aromáticas, arroz de brócolos e salada	25,8	22,0	3,1	220
	DIETA	Bife de Perú grelhado com arroz de cenoura	13,0	15,7	13,1	237
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com perca <sup>4</sup>	15,4	11,4	2,5	128
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com fruta <sup>2</sup>	7,9	42,4	2,3	225
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Bolonhesa de feijão frade e legumes <sup>1,5,9</sup>	19,5	49,3	7,0	332
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO					
	SOBREMESA					
	LANCHE					
	SOPA					
	PRATO					
	DIETA	<b>FERIADO</b>				
	SOBREMESA					
	LANCHE					
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora com carne de vaca	17,2	10,1	8,2	183
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa cevada com puré de manga <sup>1,2,3,5,8,11</sup>	6,7	29,7	2,5	177
	SOPA	Creme de abóbora	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Carne guisada com esparguete e ervilhas com salada <sup>1</sup>	25,0	28,2	12,3	325
	DIETA	Bife de vaca grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	20,5	12,6	9,5	219
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,8	26,6	3,6	175

### 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; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendoados 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; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes