

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
06 A 10 DE
MARÇO








Elaborado pelas
nutricionistas:
Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM PESCADA

LANCHE | IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA     

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

16,6 13,9 2,8 146

6,6 34,5 4,0 203

TERÇA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE AGRIÃO COM COELHO

LANCHE | PAPA DE LÁCTEA  

24,3 9,0 5,6 184

3,0 19,0 1,0 101

QUARTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COENTROS COM ABRÓTEA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM CORNFLAKES E PURÉ DE PÊRA   

13,6 10,7 1,1 107

6,3 33,6 3,1 188

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE LOMBARDA COM REDFISH

LANCHE | PAPAS DE CEVADA COM BANANA ESMAGADA     

15,9 10,6 3,3 135

7,2 30,9 2,2 179

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM PERÚ

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA  

19,3 12,5 2,3 147

6,3 32,9 3,3 186

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

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
13 A 17 DE
MARÇO



Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM ABRÓTEA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM SUMO DE LARANJA

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
13,6	10,7	1,1	107
6,9	33,4	2,3	186

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BRÓCOLOS COM FRANGO

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BOLACHA TORRADA E PURÉ DE KIWI

22,6	8,9	8,8	205
6,6	33,5	4,0	199

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM CORVINA

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM PURÉ DE FRUTOS VERMELHOS

16,8	11,4	2,4	134
6,7	22,6	3,2	159

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE CORAÇÃO COM GALINHA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM TRIGO PUFF E FRUTA

14,6	12,1	1,5	120
7,0	32,0	3,2	186

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM VITELA

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM PURÉ DE MAÇÃ

17,5	7,8	8,5	176
6,2	27,9	2,2	168

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

Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
20 A 24 DE
MARÇO






Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ABÓBORA E NABO COM PESCADA 
LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA  

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
15,7	13,9	2,8	143

6,3 32,9 3,3 186







TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM FRANGO
LANCHE | PAPA LÁCTEA  

21,6 9,2 8,5 200

3,0 19,0 1,0 101






QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE FLOR COM PERCA 
LANCHE | IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA E BANANA     

16,3 12,6 2,5 137

6,6 33,5 3,0 193







QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM REDFISH 
LANCHE | PAPAS DE CEVADA COM CANELA E LIMÃO    

15,9 12,5 3,5 144

6,2 16,9 2,2 120


SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE ERVILHAS COM PERÚ
LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BOLACHA MARIA E FRUTA      


19,6 9,9 2,3 138


6,6 33,5 4,0 199


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

 Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
27 A 31 DE
MARÇO



Elaborado pelas
nutricionistas:

Carolina Fernandes, 3224N
Érica Doroana, 2178N

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO ENCARNADO COM SOLHA   

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM FRUTA     

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

20,1 13,3 2,8 159

7,2 31,9 3,2 189

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM CARNE DE VACA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM CORNFLAKES E FRUTA   

19,5 13,9 8,7 211

6,2 21,9 2,2 140

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ABÓBORA E CURGETE COM PESCADA 

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM PURÉ DE MAÇÃ     

14,4 10,1 2,3 118

6,9 39,4 2,3 214

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM PERCA 

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BANANA 

15,2 7,8 2,7 114

5,6 24,5 2,0 141

SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE CHUCHU COM FRANGO


LANCHE | PAPA LÁCTEA  


21,7 12,5 8,3 212


3,0 19,0 1,0 101


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

 Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.