

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
01 A 05 DE
AGOSTO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM PESCADA

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM RASPAS DE MAÇÃ



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

14,8 11,4 2,4 126

6,0 27,0 3,0 170

TERÇA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM FRANGO

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM MELÂNCIA E CORN FLAKES



21,6 9,2 8,5 200

5,7 23,6 2,3 141

QUARTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM CORVINA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM BANANA



15,9 10,7 2,0 124

7,9 42,4 2,3 225

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE FLOR COM PERCA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BOLACHA MARIA E FRUTA



16,3 12,6 2,5 137

6,6 33,5 4,0 199

SEXTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ABÓBORA E CURGETE COM CARNE DE VACA

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM FRUTA



17,2 10,1 8,2 183

7,2 31,9 3,2 189

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
08 A 12 DE
AGOSTO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM SOLHA

LANCHE | PAPA LÁCTEA  

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
20,0	12,5	2,9	155
3,0	19,0	1,0	101

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM FRANGO

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA  

23,6	13,9	8,9	229
6,3	32,9	3,3	186

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE AGRIÃO COM REDFISH

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM PÊRA     

15,0	9,0	3,3	126
7,2	31,9	3,2	189

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ERVILHAS COM PESCADA

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

15,5	9,9	2,3	123
6,0	25,1	3,2	160


SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM PERÚ


LANCHE | PAPA DE ARROZ COM FRUTA 


18,7	7,8	2,5	127
7,9	43,4	3,3	235


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.