

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 03 A 07 DE FEVEREIRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com pescada ⁴	16,6	13,9	2,8	146
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com fruta ^{1,2,5,11,12}	6,0	27	3,0	170
	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Massada de peixe ^{1,4}	18,2	11,3	4,3	163
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura ^{1,4}	18,3	12,0	3,4	152
	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	ALMOÇO	Creme de espinafres com carne de vaca	17,6	9,2	8,3	182
	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	Sopa de espinafres	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Bife de alcatra grelhado com arroz primavera	24,9	23,0	14,2	321
	DIETA	Bife de vaca grelhado com arroz de cenoura	19,4	10,2	9,4	203
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219	
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de coentros com perca ⁴	14,4	10,7	2,1	119
	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 coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Empadão de legumes ²	9,1	26,0	9,8	228
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura ⁴	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 ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166	
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de agrião com solha ⁴	19,1	9,0	2,7	137
	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 agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Pescada estufada com arroz de ervilhas ⁴	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Pescada cozida com arroz e feijão verde ⁴	13,4	12,9	7,3	182
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adição 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	ALMOÇO	Creme de cenoura com frango	20,8	10,7	8,2	199
	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 cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Frango guisado com massa lacinhos e salada ¹	25,2	16,3	3,9	205
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ¹	32,2	21,6	3,4	251
	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	

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; 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 10 A 14 DE FEVEREIRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com redfish ⁴	15,4	7,8	3,7	124
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com fruta ^{1,2,5,11,12}	7,2	31,9	3,2	189
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com massa e salada ^{1,4}	5,7	17,0	3,6	126
	DIETA	Redfish cozido com massa e cenoura ⁴	26,2	23,8	8,8	283
	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 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 arroz puff e fruta ²	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Vitela estufada com curgete cenoura e batata	22,1	18,2	9,7	249
	DIETA	Bife de vaca grelhado com batata e cenoura	15,9	12,9	5,8	168
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com corn flakes e fruta ^{1,2,5,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve portuguesa com abrótea ⁴	15,0	11,8	1,5	120
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Arroz xau xau vegetariano ³	19,8	27,2	12,3	301
	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	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com peru	18,4	10,1	2,2	134
	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	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	22,2	13,2	7,0	206
	DIETA	Pescada com batata e cenoura cozida ⁴	17,9	12,3	3,1	150
	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 ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de brócolos com peru	19,7	8,9	2,6	138
	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 brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto ^{5,9,10}	19,4	7,7	4,9	173
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura	13,0	15,7	13,1	237
	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

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 17 A 21 DE FEVEREIRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de feijão encarnado com redfish ^{4,5,9,10}	16,0	13,3	3,4	148
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com sumo de laranja ¹	6,9	33,4	2,3	186
	SOPA	Sopa de feijão encarnado ^{5,9,10}	3,7	12,8	1,2	78
	PRATO	Meia desfeita de atum grão de bico, batata e cenoura ⁴	29,3	29,2	6,7	298
	DIETA	Atum ao natural com batata cozida e cenoura	24,2	19,8	9,3	262
	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
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com frango	20,8	10,7	8,2	199
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Frango de fricassé com arroz de ervilhas	39,2	26,0	13,5	385
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	43,3	21,1	8	328
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,2}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve branca com perca ⁴	15,4	12,1	2,5	131
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com pêra ^{1,2,5,11,12}	6,2	23,5	3,3	155
	SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Gratinado de legumes com massa ¹	23,8	16,8	17,4	322
	DIETA	Perca grelhada com massa ¹	25,6	21,3	6,4	256
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
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	logurte natural com flocos de cevada e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,8	35,4	3,2	200
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Bacalhau com molho de couve flor ^{2,4}	38,7	38,2	11,7	414
	DIETA	Posta de bacalhau cozida com batata cozida ⁴	20,2	18,5	4,9	205
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com comporta 100% pêsego ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	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	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Cozidinho à pião ^{5,9,10}	33,9	35,9	13,8	406
	DIETA	Febra de porco grelhada com arroz branco	27,6	11,2	10,6	252
	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

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 amendoados; 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 24 A 28 DE FEVEREIRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com abrotea ⁴	15,5	12,6	1,5	126
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com maçã ralada ^{1,2,5,11,12}	6,2	27,9	2,2	168
	SOPA	Creme de couve flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Abrótea aromática no forno com batata doce ⁴	27,8	26,9	5,2	268
	DIETA	Abrótea cozida com batata doce cozida ⁴	26,8	28,3	5,1	268
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com peru	20,7	13,9	2,7	162
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Iogurte natural com corn flakes e fruta ^{1, 2,11}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	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	Iogurte natural s/adição de açúcar com flocos de cevada e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-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	Papa arroz com banana ¹	7,9	42,4	2,3	225
	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Massa lacinhos com legumes e lentilhas ¹	15,3	30,4	10,6	282
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa lacinhos ¹	40,2	21,6	7,8	263
	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
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve coração com redfish ⁴	15,6	12,1	3,5	141
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Iogurte natural com trigo puff e fruta ^{1,2,5,11}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Sopa de couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Lulas estufadas com batata e cenoura ^{4,6,7}	21,4	17,2	2,3	176
	DIETA	Redfish cozido com batata e cenoura ⁴	25,0	20,7	8,4	260
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com creme vegetal ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,0	19,9	4,9	156
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com carne de vaca	18,4	9,9	8,2	187
	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	1,6	100
	PRATO	Escalopes de porco grelhados com esparguete e salada ¹	30,5	23,3	12,9	334
	DIETA	Escalopes de porco grelhados com esparguete ¹	30,2	21,6	10,9	309
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com cubo de bolo caseiro de iogurte com sementes de papoila ^{1,2,3}	13,8	52,8	7,1	329

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