

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
03 A 07 DE
OUTUBRO



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	19,0	1,0	101

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BRÓCOLOS COM COELHO

LANCHE | IOGURTE DE NATURAL COM BOLACHA MARIA E FRUTA



25,7	8,9	6,0	193
6,6	33,5	4,0	199

QUARTA – FEIRA

FERIADO

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE AGRIÃO COM REDFISH

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA   

15,0	9,0	3,3	126
6,3	32,9	3,3	186

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME COUVE FLOR COM CARNE DE VACA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM FRUTA 

18,6	12,6	8,3	199
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

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
10 A 14 DE
OUTUBRO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM FRANGO

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM FRUTA

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
7,2	31,9	3,2	189

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM VITELA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM TRIGO PUFF E FRUTA

16,8	10,7	7,9	181
7,0	32,0	3,2	186

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM PESCADA

LANCHE | PAPA LÁCTEA

14,7	9,2	2,4	117
3,0	19,0	1,0	101

QUINTA – FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ERVILHAS COM ABRÓTEA

LANCHE | IOGURTE NATURAL CORN FLAKES E FRUTA

15,2	9,9	1,4	114
6,3	33,6	3,1	188

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM PERÚ

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM FRUTA

18,7	7,8	2,5	127
7,0	31,0	4,0	191

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
17 A 21 DE
OUTUBRO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM CORVINA

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



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

18,6	13,9	2,8	154
------	------	-----	-----

6,8	35,4	3,2	200
-----	------	-----	-----

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BERINGELA COM FRANGO

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM FRUTA



21,7	11,3	8,4	207
------	------	-----	-----

7,9	43,4	3,3	235
-----	------	-----	-----

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CHUCHU COM SOLHA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA



19,6	13,1	2,8	156
------	------	-----	-----

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

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME ABÓBORA E CURGETE COM PERCA

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM FRUTA



14,9	10,1	2,3	120
------	------	-----	-----

7,2	31,9	3,2	189
-----	------	-----	-----

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COENTROS COM PERÚ

LANCHE | IOGURTE COM ARROZ PUFF E FRUTA



17,9	10,7	2,0	132
------	------	-----	-----

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



Amendoins e produtos à base de amendoins

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
24 A 28 DE
OUTUBRO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM COELHO

LANCHE | PAPA LÁCTEA  

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

19,3 12,5 2,3 147

3,0 19,0 1,0 101

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BRÓCOLOS COM FRANGO

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM CORN FLAKES E FRUTA   

22,6 8,9 8,8 205

6,3 33,6 3,1 188

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM CORVINA

LANCHE | PAPAS DE AVEIA COM BANANA     

16,7 9,2 2,4 125

7,0 30,0 3,0 181

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM GALINHA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM ARROZ PUFF E FRUTA   

21,8 11,4 8,6 209

6,3 32,9 3,3 186

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM BORREGO

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM PURÉ DE PÊRA     

27,9 7,8 8,1 215

6,4 24,4 2,6 152

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
31 A 04 DE
NOVEMBRO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM REDFISH

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BOLACHA TORRADA E FRUTA



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

14,6	10,7	3,1	129
------	------	-----	-----

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

TERÇA - FEIRA

FERIADO

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE AGRIÃO COM PERÚ

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM SUMO DE LARANJA NATURAL



18,4	9,0	2,1	129
------	-----	-----	-----

6,9	33,4	2,3	186
-----	------	-----	-----

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE CORAÇÃO COM ABRÓTEA

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 NABIÇAS COM FRANGO

LANCHE | PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ



24,3	13,9	9,0	233
------	------	-----	-----

6,8	35,4	3,2	200
-----	------	-----	-----

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.