

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
05 A 09 DE
JULHO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME BRÓCOLOS E COUVE FLÔR COM SOLHA

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM BANANA     

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

22,3 10,5 3,2 160

7,0 30,0 3,0 181

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM FRANGO


LANCHE | IOGURTE NATURAL COM PURÉ DE PÊSSEGO 

23,6 13,9 8,9 229

5,0 16,1 2,2 108

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BERINGELA COM PESCADA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM PURÉ DE MAÇÃ 

16,6 13,9 2,8 146

6,9 39,4 2,3 214

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE AGRIÃO COM REDFISH

LANCHE | IOGURTE DE AROMA COM ARROZ PUFF E FRUTA  

15,0 9,0 3,3 126

6,3 32,9 3,3 186

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM PERÚ

LANCHE | PAPA LÁCTEA  

17,9 10,7 2,0 132

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

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
12 A 16 DE
JULHO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ESPINAFRES COM COELHO

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BOLACHA TORRADA E FRUTA



Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
24,7	9,2	5,8	188
6,6	33,5	4,0	199

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALFACE COM PESCADA

LANCHE | PAPA DE CEVADA COM SUMO DE LARANJA



14,8	11,4	2,4	126
6,2	21,9	2,2	140

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM BORREGO

LANCHE | IOGURTE DE AROMA COM FRUTA



28,5	12,5	7,9	235
5,6	25,5	3,0	151

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COENTROS COM FRANGO

LANCHE | PAPA LÁCTEA



20,8	10,7	8,2	199
3,0	19,0	1,0	101

SEXTA - FEIRA


ALMOÇO | CREME DE CURGETE COM ABRÓTEA


LANCHE | IOGURTE NATURAL COM PURÉ DE PÊRA





24,4	10,1	5,7	189
5,6	25,5	3,0	151


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
19 A 23 DE
JULHO



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

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ALHO FRANCÊS COM PESCADA

LANCHE | PAPA DE AVEIA COM FRUTA     

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE BRÓCOLOS COM CARNE DE VACA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM MAÇÃ E CORN FLAKES   

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ABÓBORA E CURGETE COM ABRÓTEA

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM PURÉ DE PÊRA 

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE COUVE- FLOR COM PERÚ

LANCHE | IOGURTE NATURAL OU DE AROMA COM FRUTA E ARROZ PUFF  

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE LEGUMES COM FRANGO

LANCHE | PAPA DE LÁCTEA 

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g)	H.C. (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
14,6	7,8	2,6	112
7,0	31,0	4,0	191
18,5	8,9	8,5	186
6,3	33,6	3,1	188
14,1	10,1	1,3	109
7,2	35,9	2,6	199
22,7	12,6	8,6	218
6,3	32,9	3,3	186
23,6	13,9	8,9	229
3,0	19,0	1,0	101

Esta ementa poderá sofrer alterações em caso de necessidade.

EMENTA

BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA
26 A 30 DE
JULHO



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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CENOURA COM CORVINA

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

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

15,9 10,7 2,0 124

6,8 35,4 3,2 200

TERÇA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CURGETE COM VITELA

LANCHE | PAPA LÁCTEA

24,4 10,1 5,7 189

3,0 19,0 1,0 101

QUARTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE FEIJÃO VERDE COM REDFISH

LANCHE | IOGURTE NATURAL OU DE AROMAS COM TRIGO PUFF E FRUTA

15,9 12,5 3,5 144

7,0 32,0 3,2 186

QUINTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE CHUCHU COM FRANGO

LANCHE | PAPA DE ARROZ COM SUMO DE LARANJA

21,7 12,5 8,3 212

6,9 33,4 2,3 186

SEXTA - FEIRA

ALMOÇO | CREME DE ERVILHAS COM PERCA

LANCHE | IOGURTE NATURAL COM BANANA COM FLOCOS DE AVEIA

16,1 9,9 2,4 125

6,6 33,5 3,0 193

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.