

EMENTA SEMANAL 1 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

NOTAS:

- Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;
 A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;
 A papa láctea é preparada com água; A fruta servida é esmagada ou triturada;
 A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.
 *Valores nutricionais por 100g

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 2 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Creme de Curgete e Manjeriço	42	0,54	0,09	6,98	2,56	1,34	1,76	0,12
	Bifinhos de Peru com Cebolada, Arroz e Salada de Cenoura, Beterraba e Couve Roxa	102	1,22	0,20	14,6	1,88	7,30	1,70	0,15
	Sobremesa								
3ª FEIRA	Pêra cozida/crua	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Maçã cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Papa Láctea (Preparada com Água) 1,7	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
	Sopa de Legumes	38	0,48	0,06	6,00	2,59	1,39	2,23	0,11
	Massada de Pescada com Tomate, Pimento Vermelho e Pimento Verde 1,4	124	2,33	0,35	17,6	2,24	7,08	1,99	0,16
4ª FEIRA	Maçã Cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Banana	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Papa de logurte com Fruta e Aveia 1,7	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
	Sopa de Couve Lombarda	44	0,53	0,07	7,22	2,61	1,50	2,25	0,13
	Frango Grelhado com Arroz com Curgete, Abóbora e Alho Francês	104	2,54	1,23	15,3	1,42	4,41	1,26	0,09
5ª FEIRA	Banana	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Pêra Cozida/Crua	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Papa de Aveia (com água) e Fruta 1	130	2,2	0,4	23	6	4,0	3,5	0,01
	Sopa de Agrião	47	0,65	0,10	7,99	2,60	1,42	2,09	0,16
	Pescada Assada com Batatinhas, Cenoura Beringela e Chuchu 4	60	1,16	0,16	7,20	1,81	4,48	1,62	0,13
6ª FEIRA	Fruta da época								
	Maçã Cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Papa de logurte com Fruta e Aveia 1,7	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
	Sopa de Feijão Verde	46	0,57	0,09	7,76	2,79	1,37	2,19	0,13
	Bolonesa com Massa Penne e Salada de Alface, Tomate e Cenoura 1	147	6,95	2,25	10,9	2,22	9,30	1,74	0,15
REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA	Maçã Cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Banana	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Papa Láctea (Preparada com Água) 1,7	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

NOTAS:

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;

A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;

A papa láctea é preparada com água; A fruta servida é esmagada ou triturada;

A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

*Valores nutricionais por 100g

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 3 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (G)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa Prato	47	0.57	0.07	7.99	2.78	1.25	2.01	0.16
	Grelhada Mista (frango e peru) com Arroz de Ervilhas com Salada de Alface, Tomate e Cenoura	81	1.56	0.25	9.01	1.46	7.18	1.26	0.14
	Sobremesa	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Reforço	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Lanche	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
3ª FEIRA	Sopa Prato	34	0.47	0.07	5.41	2.61	1.26	1.78	0.09
	Pescada com com Batatinhas Coradas com Brócolos, Cenoura e Couve-flor	62	1.29	0.20	7.22	1.40	4.89	1.23	0.13
	Sobremesa	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Lanche	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
4ª FEIRA	Sopa Prato	45	0.58	0.09	7.57	2.91	1.28	2.09	0.13
	Arroz Xau-Xau com Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde	154	4.50	1.04	21.2	1.60	6.25	1.78	0.11
	Sobremesa	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Reforço	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Lanche	130	2,2	0,4	23	6	4,0	3,5	0,01
5ª FEIRA	Sopa Prato	40	0.51	0.06	6.56	2.66	1.33	2.21	0.12
	Pescada Cozida com Batatinha, Tomate e Pimento no Forno com Salada de Alface	74	1.53	0.21	6.92	1.10	7.52	1.00	0.17
	Sobremesa	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
	Lanche	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
6ª FEIRA	Sopa Prato	52	0.61	0.09	8.46	2.59	1.90	2.80	0.18
	Perna de Peru Estufada com Massa Hélices Tricolor e Salada de Beterraba, Cenoura e Couve Roxa	73	1.19	0.21	10.1	2.81	4.37	2.23	0.13
	Sobremesa	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Lanche	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

NOTAS:

- Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;
 A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;
 A papa láctea é preparada com água; A fruta servida é esmagada ou triturada;
 A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

*Valores nutricionais por 100g

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 4 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (G)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa	42	0,54	0,09	6,98	2,56	1,34	1,76	0,12
	Prato	84	1,51	0,27	11,6	2,54	5,05	1,79	0,10
	Sobremesa	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Reforço	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Lanche	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
3ª FEIRA	Sopa	49	0,74	0,09	7,71	2,36	1,80	2,25	0,22
	Prato	70	1,30	0,21	7,58	1,76	5,52	2,67	0,13
	Sobremesa	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Lanche	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
4ª FEIRA	Sopa	44	0,56	0,09	7,45	2,66	1,37	2,09	0,13
	Prato	117	2,82	0,90	13,8	1,63	7,98	2,37	0,14
	Sobremesa	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Reforço	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Lanche	130	2,2	0,4	23	6	4,0	3,5	0,01
5ª FEIRA	Sopa	42	0,49	0,07	7,01	2,18	1,42	2,07	0,15
	Prato	64	0,96	0,15	6,73	1,46	3,11	1,32	0,08
	Sobremesa	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
	Lanche	42	0,55	0,09	7,35	2,53	1,08	1,77	0,13
6ª FEIRA	Sopa	127	2,34	0,35	16,1	2,43	8,53	3,54	0,21
	Prato	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Sobremesa	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Reforço	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
	Lanche								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

NOTAS:

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;

A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;

A papa láctea é preparada com água; A fruta servida é esmagada ou triturada;

A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

*Valores nutricionais por 100g

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 5 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

REFEIÇÕES		PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de Couve Coração	44	0.53	0.07	7.22	2.61	1.50	2.25	0.13
	Prato	Frango Estufado com Massa Penne e Salada de Alface, Tomate e Pepino 1	81	1.50	0,26	11.1	2.22	5.05	1.70	0.10
	Sobremesa	Pêra cozida/crua	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Reforço	Maçã cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Lanche	Papa Láctea (Preparada com Água) 1,7	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de Agrião	47	0.65	0.10	7.99	2.60	1.42	2.60	1.42
	Prato	Pescada no Forno com Arroz de Tomate e Brócolos e Salada de Cenoura 4	132	2.07	0.33	20.6	1.50	6.79	1.59	0.23
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	Banana	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Lanche	Papa de Iogurte com Fruta e Aveia 1,7	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
4ª FEIRA	Sopa	Creme de Curgete e Manjerição	42	0.54	0.09	6.98	2.56	1.34	1.76	0.12
	Prato	Rancho Vegetariano (Massa Penne, Grão-de-bico, Cenoura, Couve-Galega e Ervilhas) com Salada de Alface 1	122	2.39	0.34	18.1	2.79	5.04	4.08	0.20
	Sobremesa	Banana	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Reforço	Pêra Cozida/Crua	57	0,1	0,02	15	10	0,4	3,0	0,01
	Lanche	Papa de Aveia (com água) e Fruta 1	130	2,2	0,4	23	6	4,0	3,5	0,01
5ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura	49	0.63	0.08	8.63	2.78	1.25	2.01	0.16
	Prato	Perca Assada com Arroz de Cenoura e Salada de Pepino e Cebola Roxa 4	135	2.13	0.35	21.2	1.71	6.89	1.47	0.20
	Sobremesa	Fruta da época								
	Reforço	Maçã Cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Lanche	Papa de Iogurte com Fruta e Aveia 1,7	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Espinafres	45	0.67	0.09	7.27	2.42	1.49	2.11	0.20
	Prato	Vitela no Forno com Massa Lacinhos e Chuchu, Abóbora e Curgete Assados 1	104	3.70	1.23	9.03	1.73	8.04	1.32	0.10
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua	52	0,2	0,03	14	10	0,3	2,4	0,01
	Reforço	Banana	89	0,3	0,1	23	12	1,1	2,6	0,01
	Lanche	Papa Láctea (Preparada com Água) 1,7	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

NOTAS:

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;

A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;

A papa láctea é preparada com água; A fruta servida é esmagada ou triturada;

A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

*Valores nutricionais por 100g

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 6 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	Prato								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								

REFORÇO DA MANHÃ: FRUTA

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

NOTAS:

- Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;
- A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;
- A papa láctea é preparada com água; A fruta servida é esmagada ou triturada;
- A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

*Valores nutricionais por 100g

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N