

EMENTA SEMANAL 1 - BERÇÁRIO

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								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	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 - BERÇÁRIO

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								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	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 3 - BERÇÁRIO

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								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	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 alérgenos:



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

EMENTA SEMANAL 4 - BERÇÁRIO

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								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
3ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
4ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
5ª FEIRA	Sopa								
	Sobremesa								
	Reforço								
	Lanche								
6ª FEIRA	Sopa								
	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 5 - BERÇÁRIO

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 com Frango		55	0.53	0.07	7.22	2.61	3.80	2.25	0.13
	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 com Pescada/Peru	4	58	0.65	0.10	7.99	2.60	4.82	2.60	1.42
	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 com Peru		53	0.54	0.09	6.98	2.56	3.84	1.76	0.12
	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 com Pescada/Frango	4	60	0.63	0.08	8.63	2.78	3.75	2.01	0.16
	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 com Vitela		56	0.67	0.09	7.27	2.42	3.94	2.11	0.20
	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 alérgenos:



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

EMENTA SEMANAL 6 - BERÇÁRIO

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	53	0,55	0,09	7,35	2,53	3,90	1,77	0,13
	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
	Jantar	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
3ª FEIRA	Sopa	55	0,56	0,09	7,45	2,66	3,87	2,09	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
	Jantar	105	3,2	1,6	15	6	4,2	2,0	0,05
4ª FEIRA	Sopa	51	0,51	0,06	6,56	2,66	3,73	2,21	0,12
	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
	Jantar	130	2,2	0,4	23	6	4,0	3,5	0,01
5ª FEIRA	Sopa	52	0,51	0,08	6,81	2,67	3,73	1,82	0,12
	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
	Jantar	415	9,2	3,5	67,0	35,0	15,0	2,0	0,3
6ª FEIRA	Sopa	62	0,56	0,08	7,93	2,61	4,52	2,70	0,17
	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
	Jantar	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

IMP03.HOZ