

| | |
|-------------|-------------------------------------|
| DATA | 31 DE MAIO A 4 DE JUNHO 2021 |
|-------------|-------------------------------------|

| P1A/P1B | | | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | | |
|---------|----------|--|--|-------|-----|-----|-----|------|
| DIA | REFEIÇÃO | | ALERGÉNIOS | E | P | L | G | |
| SEGUNDA | MM* | | | | | | | |
| | ALMOÇO | | | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | | |
| TERÇA | MM* | Pão | 🌾 | 81 | 3 | 0 | 16 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de cenoura | - | 88 | 2 | 3 | 13 |
| | | PRATO | Hambúrguer de Aves com Batata e Salada colorida | 🌾 | 335 | 11 | 20 | 24 |
| | LANCHE | SOBREMESA | Fruta da Época ou Gelado | 🌿 🍎 🍞 | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| | | Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha) | | 🌾 🍎 | 196 | 8 | 3 | 32 |
| QUARTA | MM* | Bolacha | 🌿 🍞 | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Puré de grão com espinafres | - | 95 | 5 | 4 | 9 |
| | | PRATO | Pescada de cebolada com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas cozidas | 🐟 | 262 | 16 | 5 | 37 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| | LANCHE | Papa Láctea Ou Papa de Aveia e Maçã | | 🥛 🍞 | 163 | 4 | 3 | 29 |
| QUINTA | MM* | | | | | | | |
| | ALMOÇO | SOPA | | | | | | |
| | | PRATO | | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | | |
| SEXTA | MM* | Pão | 🌾 | 81 | 3 | 0 | 16 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de alface | - | 82 | 3 | 3 | 11 |
| | | PRATO | Peitinhos de frango à pizzaiola com massa esparguete, salada de alface e beterraba | 🥩 🍲 | 286 | 20 | 8 | 31 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| | LANCHE | Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea | | 🥛 🍞 | 186 | 7 | 4 | 31 |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



**Amigos dos
Pequeninos**
IPSS

EMENTA ELABORADA POR:

Celina Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

| | |
|-------------|-----------------------------|
| DATA | 7 A 11 DE JUNHO 2021 |
|-------------|-----------------------------|

| P1A/P1B | | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | | |
|----------------|--|---|-----|-----|-----|------|--|
| DIA | REFEIÇÃO | ALERGÉNIOS | E | P | L | G | |
| SEGUNDA | MM* Bolacha |   | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO Sopa de arroz | - | 95 | 7 | 4 | 8 | |
| | PRATO Maruca cozida com Todos |  | 216 | 17 | 4 | 27 | |
| | SOBREMESA Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| TERÇA | LANCHE Leite + Pão com Queijo <u>Ou</u> Papa Láctea |   | 176 | 11 | 4 | 24 | |
| | MM* Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO Sopa de feijão-verde | - | 90 | 3 | 3 | 10 | |
| | PRATO Strogonoff de peru com arroz primavera, salada de alface e cenoura ralada |  | 276 | 17 | 6 | 38 | |
| QUARTA | SOBREMESA Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE Iogurte + Pão com Fiambre <u>Ou</u> Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha) |   | 196 | 8 | 3 | 32 | |
| | MM* Pão |   | 81 | 3 | 0 | 16 | |
| | ALMOÇO Sopa de nabo e cenoura | - | 82 | 2 | 3 | 11 | |
| QUINTA | PRATO Salada de pescada (com massa espiral, cenoura e brócolos) |   | 235 | 16 | 5 | 31 | |
| | SOBREMESA Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE Papa Láctea <u>Ou</u> Papa de Aveia e Maçã |   | 163 | 4 | 3 | 29 | |
| | MM* | | | | | | |
| SEXTA | ALMOÇO Sopa | | | | | | |
| | PRATO | | | | | | |
| | SOBREMESA | | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | |
| SEXTA | MM* Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO Sopa camponesa | - | 85 | 3 | 3 | 11 | |
| | PRATO Coxas de frango no forno com batata corada e esparragado de espinafres |  | 233 | 18 | 5 | 29 | |
| | SOBREMESA Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| SEXTA | LANCHE Leite + Pão com Queijo <u>Ou</u> Papa Láctea |   | 186 | 7 | 4 | 31 | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.

| | |
|-------------|------------------------------|
| DATA | 14 A 18 DE JUNHO 2021 |
|-------------|------------------------------|

P1A/P1B

| DIA | REFEIÇÃO | | | ALERGÉNIOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---------|----------|---|--|--------------------------------------|------------------------|-----|-----|------|----|
| | MM* | Pão | | | E | P | L | G | |
| SEGUNDA | ALMOÇO | MM* | SOPA | Sopa de hortaliça e feijão encarnado | - | 88 | 4 | 4 | 10 |
| | | PRATO | Abrótea de tomatada com arroz de alho, salada de pepino e beterraba | | 232 | 13 | 4 | 36 | |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE | Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea | | | 176 | 11 | 4 | 24 | |
| TERÇA | MM* | Bolacha | | | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de couve-flor | - | 93 | 4 | 4 | 11 | |
| | | PRATO | Vitela estufada com cenoura e cogumelos, massa macarrão e salada de alface | | 255 | 18 | 6 | 31 | |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE | Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha) | | | 196 | 8 | 3 | 32 | |
| QUARTA | MM* | Fruta | | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de abóbora e couve branca | - | 84 | 2 | 3 | 12 | |
| | | PRATO | Tiras de pota à lagareiro com batata ao murro e legumes assados | | 194 | 9 | 4 | 30 | |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE | Papa Láctea Ou Papa de Aveia e Maçã | | | 163 | 4 | 3 | 29 | |
| QUINTA | MM* | Pão | | | 81 | 3 | 0 | 16 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de coentros | - | 94 | 5 | 3 | 10 | |
| | | PRATO | Arroz de frango com ervilhas e salada de cenoura ralada | - | 276 | 17 | 5 | 40 | |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE | Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha) | | | 182 | 4 | 4 | 32 | |
| SEXTA | MM* | Bolacha | | | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Puré de vegetais | - | 86 | 3 | 4 | 10 | |
| | | PRATO | Lasanha de bacalhau com salada de rúcula e tomate | | 354 | 23 | 11 | 41 | |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE | Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea | | | 186 | 7 | 4 | 31 | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As capacitações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



**Amigos dos
Pequeninos**
IPSS

EMENTA ELABORADA POR:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

| | |
|-------------|------------------------------|
| DATA | 21 A 25 DE JUNHO 2021 |
|-------------|------------------------------|

P1A/P1B

| DIA | REFEIÇÃO | | ALERGÉNIOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---------|----------|--|---|------------------------|-----|-----|-----|
| | MM* | Fruta | | E | P | L | G |
| SEGUNDA | ALMOÇO | SOPA | Sopa de nabiças | - | 89 | 3 | 3 |
| | | PRATO | Frango estufado com batata e salada de tomate | - | 234 | 16 | 4 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 |
| | LANCHE | Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea | | ●● | 176 | 11 | 4 |
| TERÇA | ALMOÇO | MM* | Pão | ● | 81 | 3 | 0 |
| | | SOPA | Sopa de macedónia | - | 99 | 4 | 4 |
| | | PRATO | Omelete de atum com tomate, arroz branco e salada de cenoura ralada e beterraba | ●● | 272 | 14 | 8 |
| | LANCHE | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 |
| QUARTA | ALMOÇO | MM* | Bolacha | ●● | 105 | 2 | 3 |
| | | SOPA | Creme de curgete | - | 84 | 3 | 4 |
| | | PRATO | Perna de peru no forno com massa laços e brócolos cozidos | ● | 239 | 20 | 4 |
| | LANCHE | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 |
| QUINTA | ALMOÇO | MM* | Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 |
| | | SOPA | Caldo verde | - | 91 | 4 | 4 |
| | | PRATO | Filetes de pescada em papelotes com salada russa | ● | 264 | 15 | 7 |
| | LANCHE | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 |
| SEXTA | ALMOÇO | logurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + logurte + Bolacha) | ●● | 182 | 4 | 4 | 32 |
| | | MM* | Pão | ● | 81 | 3 | 0 |
| | | SOPA | Sopa de abóbora e alho francês | - | 82 | 2 | 3 |
| | | PRATO | Carne de porco com arroz de feijão, salada de alface e pepino | - | 252 | 19 | 7 |
| | LANCHE | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 |
| | LANCHE | Leite + Pão com Queijo Ou Papaoláctea | | ●● | 186 | 7 | 4 |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP0735N

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| DATA | 28 DE JUNHO A 2 DE JULHO 2021 |
|-------------|--------------------------------------|

| P1A/P1B | | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | |
|----------------|------------------|--|---|----------|----------|----------|----------|------|
| DIA | REFEIÇÃO | | ALERGÉNIOS | E | P | L | G | |
| SEGUNDA | MM* | Bolacha | | 105 | 2 | 3 | 17 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa de curgete e abóbora | - | 81 | 2 | 3 | 10 |
| | | PRATO | Massada de tamboril com salada de tomate e pepino | | 254 | 16 | 4 | 37 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| TERÇA | LANCHE | Leite + Pão com Queijo <u>Ou</u> Papa Láctea | | 176 | 11 | 4 | 24 | |
| | MM* | Fruta | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Sopa jardineira | - | 91 | 4 | 4 | 11 |
| | | PRATO | Espetadas de peru com pure de batata, cenoura e feijão-verde cozido | | 244 | 13 | 4 | 38 |
| QUARTA | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 | |
| | LANCHE | logurte + Pão com Fiambre <u>Ou</u> Papa FIB (Fruta + logurte + Bolacha) | | 196 | 8 | 3 | 32 | |
| | MM* | Pão | | 81 | 3 | 0 | 16 | |
| | ALMOÇO | SOPA | Creme de cenoura e brócolos | - | 92 | 4 | 4 | 11 |
| | | PRATO | Cação de coentradão com arroz de ervilhas e salada de beterraba | | 209 | 18 | 4 | 26 |
| | | SOBREMESA | Fruta da Época | - | 70 | 1.1 | 0.4 | 15.4 |
| QUINTA | LANCHE | Papa Láctea <u>Ou</u> Papa de Aveia e Maçã | | 163 | 4 | 3 | 29 | |
| | MM* | | | | | | | |
| | ALMOÇO | | | | | | | |
| SEXTA | LANCHE | | | | | | | |
| | MM* | | | | | | | |
| | ALMOÇO | | | | | | | |
| | LANCHE | | | | | | | |

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



**Amigos dos
Pequeninos**
IPSS

EMENTA ELABORADA POR:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N