

Fundação CEBl -C.M.A-Arranhó-Berçário Semana de 02 a 06 setembro 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Nabo | 322 | 77 | 3,2 | 0,4 | 10,4 | 1,4 | 0,0 | 2,0 |
| Sopa | Alface | 323 | 77 | 3,3 | 0,5 | 9,6 | 2,1 | 0,0 | 1,0 |
| Prato | Pescada cozida ⁴ | 467 | 112 | 4,9 | 0,7 | 0,0 | 17,0 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Galinha cozida | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Alho francês | 251 | 60 | 2,2 | 0,4 | 7,9 | 2,0 | 0,0 | 1,8 |
| Sopa | Agrião | 378 | 90 | 4,0 | 0,6 | 10,6 | 2,8 | 0,1 | 0,8 |
| Prato | Frango cozido | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera cozida | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Curgete | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Espinafres | 313 | 75 | 3,3 | 0,5 | 8,6 | 2,5 | 0,2 | 0,9 |
| Prato | Abrótea cozida ⁴ | 292 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Borrego cozido | 671 | 160 | 9,5 | 2,8 | 0,0 | 18,8 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Chuchu | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Nabiças | 343 | 82 | 3,4 | 0,5 | 10,3 | 2,4 | 0,0 | 1,5 |
| Prato | Vitela cozida | 741 | 177 | 11,6 | 3,1 | 0,0 | 18,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Banana | 398 | 95 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 1,6 | 0,0 | 19,6 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Couve-flor | 380 | 91 | 3,5 | 0,5 | 11,5 | 2,9 | 0,0 | 1,9 |
| Sopa | Feijão-verde | 268 | 64 | 2,3 | 0,4 | 8,7 | 2,1 | 0,0 | 2,2 |
| Prato | Escamudo cozido ⁴ | 467 | 112 | 4,9 | 0,7 | 0,0 | 17,0 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Perna de peru ao natural | 741 | 177 | 11,6 | 3,1 | 0,0 | 18,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ⁴Peixes, ⁷Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBI-C.M.A-Arranhó- Berçário Semana de 09 a 13 setembro 2024

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Alface | 322 | 77 | 3,2 | 0,4 | 10,4 | 1,4 | 0,0 | 2,0 |
| Sopa | Nabo | 323 | 77 | 3,3 | 0,5 | 9,6 | 2,1 | 0,0 | 1,0 |
| Prato | Vitela cozida | 1035 | 247 | 18,3 | 6,3 | 0,0 | 20,7 | 0,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Abóbora | 251 | 60 | 2,2 | 0,4 | 7,9 | 2,0 | 0,0 | 1,8 |
| Sopa | Agrião | 378 | 90 | 4,0 | 0,6 | 10,6 | 2,8 | 0,1 | 0,8 |
| Prato | Maruca cozida ⁴ | 292 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,3 | 0,0 |
| Prato | Galinha cozida | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera cozida | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Curgete | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Espinafres | 313 | 75 | 3,3 | 0,5 | 8,6 | 2,5 | 0,2 | 0,9 |
| Prato | Perna de peru ao natural | 741 | 177 | 11,6 | 3,1 | 0,0 | 18,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Chuchu | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Nabiças | 343 | 82 | 3,4 | 0,5 | 10,3 | 2,4 | 0,0 | 1,5 |
| Prato | Pescada cozida ⁴ | 467 | 112 | 4,9 | 0,7 | 0,0 | 17,0 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Borrego ao natural | 788 | 188 | 14,3 | 3,1 | 0,5 | 14,4 | 0,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 398 | 95 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 1,6 | 0,0 | 19,6 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Couve-flor | 380 | 91 | 3,5 | 0,5 | 11,5 | 2,9 | 0,0 | 1,9 |
| Sopa | Feijão-verde | 268 | 64 | 2,3 | 0,4 | 8,7 | 2,1 | 0,0 | 2,2 |
| Prato | Frango cozido | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBI -C.M.A-Arranhó-Berçário Semana de 16 a 20 setembro 2024

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Nabo | 322 | 77 | 3,2 | 0,4 | 10,4 | 1,4 | 0,0 | 2,0 |
| Sopa | Alface | 323 | 77 | 3,3 | 0,5 | 9,6 | 2,1 | 0,0 | 1,0 |
| Prato | Borrego ao natural | 788 | 188 | 14,3 | 3,1 | 0,5 | 14,4 | 0,1 | 0,4 |
| Prato | Pescada cozida ⁴ | 467 | 112 | 4,9 | 0,7 | 0,0 | 17,0 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Alho francês | 251 | 60 | 2,2 | 0,4 | 7,9 | 2,0 | 0,0 | 1,8 |
| Sopa | Agrião | 378 | 90 | 4,0 | 0,6 | 10,6 | 2,8 | 0,1 | 0,8 |
| Prato | Lombo de peru cozido | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera cozida | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Curgete | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Espinafres | 313 | 75 | 3,3 | 0,5 | 8,6 | 2,5 | 0,2 | 0,9 |
| Prato | Escamudo cozido ⁴ | 419 | 100 | 3,5 | 0,5 | 0,0 | 17,3 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Galinha cozida | 741 | 177 | 11,6 | 3,1 | 0,0 | 18,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Chuchu | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Nabiças | 343 | 82 | 3,4 | 0,5 | 10,3 | 2,4 | 0,0 | 1,5 |
| Prato | Frango cozido | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Banana | 398 | 95 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 1,6 | 0,0 | 19,6 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Couve-flor | 380 | 91 | 3,5 | 0,5 | 11,5 | 2,9 | 0,0 | 1,9 |
| Sopa | Feijão-verde | 268 | 64 | 2,3 | 0,4 | 8,7 | 2,1 | 0,0 | 2,2 |
| Prato | Abrótea cozida ⁴ | 292 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Vitela ao natural | 774 | 185 | 13,2 | 2,8 | 0,4 | 16,1 | 0,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBI-C.M.A-Arranhó- Berçário Semana de 23 a 27 setembro 2024

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Alface | 322 | 77 | 3,2 | 0,4 | 10,4 | 1,4 | 0,0 | 2,0 |
| Sopa | Nabo | 323 | 77 | 3,3 | 0,5 | 9,6 | 2,1 | 0,0 | 1,0 |
| Prato | Galinha cozida | 741 | 177 | 11,6 | 3,1 | 0,0 | 18,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Abóbora | 251 | 60 | 2,2 | 0,4 | 7,9 | 2,0 | 0,0 | 1,8 |
| Sopa | Agrião | 378 | 90 | 4,0 | 0,6 | 10,6 | 2,8 | 0,1 | 0,8 |
| Prato | Escamudo cozido ⁴ | 317 | 76 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 17,8 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Bife de frango ao natural | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera cozida | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Curgete | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Espinafres | 313 | 75 | 3,3 | 0,5 | 8,6 | 2,5 | 0,2 | 0,9 |
| Prato | Borrego ao natural | 788 | 188 | 14,3 | 3,1 | 0,5 | 14,4 | 0,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Chuchu | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Nabiças | 343 | 82 | 3,4 | 0,5 | 10,3 | 2,4 | 0,0 | 1,5 |
| Prato | Pescada cozida ⁴ | 467 | 112 | 4,9 | 0,7 | 0,0 | 17,0 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Perna de peru ao natural | 774 | 185 | 13,2 | 2,8 | 0,4 | 16,1 | 0,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 398 | 95 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 1,6 | 0,0 | 19,6 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Couve-flor | 380 | 91 | 3,5 | 0,5 | 11,5 | 2,9 | 0,0 | 1,9 |
| Sopa | Feijão-verde | 268 | 64 | 2,3 | 0,4 | 8,7 | 2,1 | 0,0 | 2,2 |
| Prato | Vitela cozida | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBI-C.M.A-Arranhó- Berçário

Semana de 30 de setembro a 04 outubro 2024

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Nabo | 322 | 77 | 3,2 | 0,4 | 10,4 | 1,4 | 0,0 | 2,0 |
| Sopa | Alface | 323 | 77 | 3,3 | 0,5 | 9,6 | 2,1 | 0,0 | 1,0 |
| Prato | Borrego ao natural | 788 | 188 | 14,3 | 3,1 | 0,5 | 14,4 | 0,1 | 0,4 |
| Prato | Pescada cozida ⁴ | 467 | 112 | 4,9 | 0,7 | 0,0 | 17,0 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Alho francês | 251 | 60 | 2,2 | 0,4 | 7,9 | 2,0 | 0,0 | 1,8 |
| Sopa | Agrião | 378 | 90 | 4,0 | 0,6 | 10,6 | 2,8 | 0,1 | 0,8 |
| Prato | Lombo de peru cozido | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera cozida | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Curgete | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Espinafres | 313 | 75 | 3,3 | 0,5 | 8,6 | 2,5 | 0,2 | 0,9 |
| Prato | Escamudo cozido ⁴ | 419 | 100 | 3,5 | 0,5 | 0,0 | 17,3 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Galinha cozida | 741 | 177 | 11,6 | 3,1 | 0,0 | 18,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Chuchu | 246 | 59 | 2,3 | 0,4 | 7,5 | 1,9 | 0,0 | 1,6 |
| Sopa | Nabiças | 343 | 82 | 3,4 | 0,5 | 10,3 | 2,4 | 0,0 | 1,5 |
| Prato | Frango cozido | 609 | 146 | 6,5 | 1,1 | 0,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Banana | 398 | 95 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 1,6 | 0,0 | 19,6 |
| Lanche | Papa láctea de fruta (sem adição de açúcares) (4-6m) ^{1,7} | 471 | 113 | 3,8 | 0,3 | 16,9 | 9,0 | 2,6 | 0,0 |
| Lanche | Papa de iogurte, com fruta e aveia ^{1,7} | 476 | 113 | 2,1 | 0,8 | 17,0 | 7,4 | 5,1 | 0,1 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura | 270 | 64 | 2,3 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Sopa | Couve-flor | 380 | 91 | 3,5 | 0,5 | 11,5 | 2,9 | 0,0 | 1,9 |
| Sopa | Feijão-verde | 268 | 64 | 2,3 | 0,4 | 8,7 | 2,1 | 0,0 | 2,2 |
| Prato | Abrótea cozida ⁴ | 292 | 70 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 0,2 | 0,0 |
| Prato | Vitela ao natural | 774 | 185 | 13,2 | 2,8 | 0,4 | 16,1 | 0,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 0,3 | 0,0 | 9,4 |
| Lanche | Papa láctea (-40% açúcar adicionado) (4-6m) ^{1,7} | 372 | 88 | 2,7 | 1,2 | 12,9 | 5,2 | 2,9 | 0,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas