

## Fundação CEBl -C.M.A-Arranhó-Berçário Semana de 03 a 07 fevereiro 2025

|                |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |
| 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 <sup>4</sup>                                         | 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |
| <b>Terça</b>   |                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |
| 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) <sup>1,7</sup>          | 372        | 88           | 2,7         | 1,2            | 12,9      | 5,2          | 2,9        | 0,1           |
| Lanche         | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>                   | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |
| <b>Quarta</b>  |                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |
| 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 <sup>4</sup>                                         | 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |
| <b>Quinta</b>  |                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |
| 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |
| Lanche         | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>                   | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |
| <b>Sexta</b>   |                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |
| 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 <sup>4</sup>                                        | 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) <sup>1,7</sup>          | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. 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 10 a 14 fevereiro 2025

### Segunda

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |

### Terça

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                 | 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) <sup>1,7</sup> | 372        | 88           | 2,7         | 1,2            | 12,9      | 5,2          | 2,9        | 0,1           |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>          | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |

### Quarta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |

### Quinta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                         | 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>                   | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |

### Sexta

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 17 a 21 fevereiro 2025

#### Segunda

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                         | 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |

#### Terça

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 372        | 88           | 2,7         | 1,2            | 12,9      | 5,2          | 2,9        | 0,1           |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>          | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |

#### Quarta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                        | 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |

#### Quinta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>                   | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |

#### Sexta

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Perca cozida <sup>4</sup>                                  | 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) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 24 a 28 fevereiro 2025

### Segunda

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |

### Terça

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                               | 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) <sup>1,7</sup> | 372        | 88           | 2,7         | 1,2            | 12,9      | 5,2          | 2,9        | 0,1           |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>          | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |

### Quarta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |

### Quinta

|           |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 <sup>4</sup>                                         | 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) <sup>1,7</sup> | 471        | 113          | 3,8         | 0,3            | 16,9      | 9,0          | 2,6        | 0,0           |
| Lanche    | Papa de iogurte, com fruta e aveia <sup>1,7</sup>                   | 476        | 113          | 2,1         | 0,8            | 17,0      | 7,4          | 5,1        | 0,1           |

### Sexta

|           |                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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) <sup>1,7</sup> | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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