SEMANA 1
Ementa Berçário

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fibra
Segunda-Feira	**SOPA**	Sopa composta de cenoura com galinha	99,0	1,7	12,5	2,4	7,3
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
	LEGUMES	Brócolos e cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Terça-Feira	**SOPA**	Sopa composta de alho-francês com frango	101,9	1,8	12,5	2,3	7,8
	PRATO	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
	LEGUMES	Cenoura e espinafres					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quarta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de abóbora com ovo	108,2	3,8	12,4	2,2	5,0
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
	LEGUMES	Feijão verde e milho					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quinta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de lombardo com peru	103,2	1,5	12,5	3,1	8,5
	PRATO	Peru grelhado com massa	188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
	LEGUMES	Abóbora e cenoura assadas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Sexta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de feijão verde com pescada	108,2	1,6	14,6	3,8	7,0
	PRATO	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
	LEGUMES	Couve-flor e cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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).

Os lanches podem ser compostos por:
- Iogurte natural com aveia e fruta;
- Papa láctea e fruta;

Ou outra opção, de acordo com as necessidades alimentares de cada criança.

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 2
Ementa Berçário

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL				
		Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fibra
Segunda-Feira						
SOPA	Sopa composta de nabiças com frango	108,8	1,9	12,8	3,2	8,4
PRATO	Frango grelhado com massa	154,8	4,2	7,1	0,8	21,7
LEGUMES	Lombardo e cenoura					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Terça-Feira						
SOPA	Sopa composta de couve-flor com pescada	87,3	1,4	11,7	1,9	6,1
PRATO	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
LEGUMES	Brócolos e ervilhas					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quarta-Feira						
SOPA	Sopa composta de cenoura com peru	100,9	1,5	13,0	2,6	7,7
PRATO	Peru grelhado com massa	188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
LEGUMES	Curgete e cenoura assadas					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quinta-Feira						
SOPA	Sopa composta de lombardo com pescada	97,7	1,5	12,5	3,1	7,0
PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
LEGUMES	Pimento vermelho e cenoura cozidos					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Sexta-Feira						
SOPA	Sopa composta de espinafres com frango	105,0	2,1	12,0	2,9	8,2
PRATO	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
LEGUMES	Feijão verde e couve flor					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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).

Os lanches podem ser compostos por:
- Iogurte natural com aveia e fruta;
- Papa láctea e fruta;

Ou outra opção, de acordo com as necessidades alimentares de cada criança.

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 3
Ementa Berçário

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fibra
Segunda-Feira	**SOPA**	Sopa composta de abóbora com pescada	91,7	1,5	12,4	2,2	6,2
	PRATO	Pescada cozida com massa	104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
	LEGUMES	Brócolos e feijão verde cozidos					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Terça-Feira	**SOPA**	Sopa composta de brócolos com frango	101,1	1,7	12,4	2,3	7,9
	PRATO	Frango grelhado com massa	154,8	4,2	7,1	0,8	21,7
	LEGUMES	Alho francês e cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quarta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de couve-flor com galinha	105,1	2,1	12,0	2,9	8,2
	PRATO	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
	LEGUMES	Couve flor e milho cozidos					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quinta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de curgete com peru	92,8	1,4	11,7	1,9	7,5
	PRATO	Peru grelhado com arroz branco	220,4	4,2	23,4	0,6	21,9
	LEGUMES	Cenoura e beterraba cozidas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Sexta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de hortaliça com pescada	122,1	1,9	14,2	4,9	9,5
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
	LEGUMES	Curgete e abóbora assadas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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).

Os lanches podem ser compostos por:
- Iogurte natural com aveia e fruta;
- Papa láctea e fruta;

Ou outra opção, de acordo com as necessidades alimentares de cada criança.

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 4
Ementa Berçário

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fibra
Segunda-Feira	**SOPA**	Sopa composta de feijão verde com frango	111,5	1,9	13,9	3,4	8,0
	PRATO	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
	LEGUMES	Pimento vermelho e feijão verde cozidos					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Terça-Feira	**SOPA**	Sopa composta de espinafres com pescada	94,9	1,5	12,5	2,3	6,7
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
	LEGUMES	Ervilhas com cenoura cozidas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quarta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de couve-flor com peru	88,6	2,1	2,9	1,5	13,9
	PRATO	Peru grelhado com massa	188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
	LEGUMES	Brócolos e couve-flor					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quinta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de abóbora com pescada	91,7	1,5	12,4	2,2	6,2
	PRATO	Pescada cozida com massa	104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
	LEGUMES	Cenoura e abóbora cozidas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Sexta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de nabiças com frango	108,8	1,9	12,8	3,2	8,4
	PRATO	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
	LEGUMES	Couve-flor e curgete assadas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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).

Os lanches podem ser compostos por:
- Iogurte natural com aveia e fruta;
- Papa láctea e fruta;

Ou outra opção, de acordo com as necessidades alimentares de cada criança.

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 5
Ementa Berçário

Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Atalaia

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	INFO NUTRICIONAL				
		Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fibra
Segunda-Feira						
SOPA	Sopa composta de alho-francês com pescada	93,4	1,5	11,7	1,9	7,4
PRATO	Pescada cozida com massa	104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
LEGUMES	Beterraba e cenoura cozida					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Terça-Feira						
SOPA	Sopa composta de legumes com frango	110,1	1,9	12,9	3,5	8,5
PRATO	Frango grelhado com batata cozida	190,8	4,0	15,4	1,5	22,5
LEGUMES	Curgete e abóbora assadas					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quarta-Feira						
SOPA	Sopa composta de ervilhas com pescada	60,1	1,6	3,9	2,2	6,5
PRATO	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
LEGUMES	Ervilhas e brócolos					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quinta-Feira						
SOPA	Sopa composta de curgete com peru	92,8	1,4	11,7	1,9	7,5
PRATO	Peru grelhado com massa	188,3	4,5	14,2	1,0	22,3
LEGUMES	Repolho e cenoura cozidos					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Sexta-Feira						
SOPA	Sopa composta de cenoura com galinha	99,0	1,7	12,5	2,4	7,3
PRATO	Pescada cozida com arroz branco	166,0	3,7	23,4	0,6	9,4
LEGUMES	Brócolos e couve-flor cozidos					
SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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).

Os lanches podem ser compostos por:
- Iogurte natural com aveia e fruta;
- Papa láctea e fruta;

Ou outra opção, de acordo com as necessidades alimentares de cada criança.

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N

SEMANA 6
Ementa Berçário

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO	Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fibra
Segunda-Feira	**SOPA**	Sopa composta de brócolos com frango	101,1	1,7	12,4	2,3	7,9
	PRATO	Frango grelhado com arroz branco	222,9	4,1	23,4	0,9	22,5
	LEGUMES	Repolho e cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Terça-Feira	**SOPA**	Sopa composta de agrião com pescada	106,5	1,9	12,7	3,5	8,1
	PRATO	Pescada cozida com massa	104,5	3,9	7,1	0,5	10,0
	LEGUMES	Alho-francês e cenoura					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quarta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de alface com peru	107,5	1,5	12,9	29	9,2
	PRATO	Peru grelhado com arroz branco	220,4	4,2	23,4	0,6	21,9
	LEGUMES	Cogumelos e feijão-verde					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Quinta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de legumes com pescada	112,5	1,7	14,6	4,1	7,7
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	169,6	4,2	15,4	1,3	17,0
	LEGUMES	Brócolos e couve-flor cozidos					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					
Sexta-Feira	**SOPA**	Sopa composta de abóbora com ovo	108,2	3,8	12,4	2,2	5,0
	PRATO	Frango grelhado com batata cozida	190,8	4,0	15,4	1,5	22,5
	LEGUMES	Beterraba e cenoura cozidas					
	SOBREMESA	Fruta da época	38,4	0,2	7,1	7,1	1,4
	LANCHE	De acordo com as necessidades alimentares da criança					

NOTA: esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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).

Os lanches podem ser compostos por:
- Iogurte natural com aveia e fruta;
- Papa láctea e fruta;

Ou outra opção, de acordo com as necessidades alimentares de cada criança.

A Nutricionista:
Iara Mendes Garcia
CP 3328N