



# Ementa

CSP Bário  
BERÇARIO  
Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025  
Almoço

## Segunda

Sopa Creme de alho-francês com badejo<sup>4</sup>  
Sobremesa Maçã

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
200	47	1,2	0,2	6,9	0,7	1,8	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Terça

Sopa Creme de couve lombarda com peru  
Sobremesa Pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
225	53	1,8	0,4	6,6	0,7	2,4	0,1
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Quarta

Sopa Sopa de cenoura com corvina<sup>4</sup>  
Sobremesa Manga

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
214	51	1,3	0,2	6,4	0,6	3,0	0,1
250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0

## Quinta

Sopa Creme de feijão-verde com frango  
Sobremesa Maçã

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
207	49	1,3	0,2	6,9	0,7	2,0	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Sexta

Sopa Creme de agrião com pescada<sup>4</sup>  
Sobremesa Banana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
122	29	1,6	0,2	1,5	0,8	2,2	0,2
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



# Ementa

CSP Bário  
BERÇARIO

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Lanche

## Segunda

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

## Terça

Lanche Papas de aveia com fruta<sup>1,6,7,11</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
339	81	1,4	0,5	12,6	6,6	2,7	0,0

## Quarta

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	0,1

## Quinta

Lanche Papas de aveia com fruta<sup>1,6,11</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
262	63	0,7	0,1	10,7	6,6	1,4	0,0

## Sexta

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
234	56	0,9	0,5	9,1	8,3	2,2	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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