

PARECER TÉCNICO SOBRE AS OITO NOVAS SEMANAS DE EMENTAS DA CRECHE DE LAMAÇÃES

O QUE HÁ DE NOVO?

- **LISTA DE ALERGÊNEOS:** substâncias que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares, de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de outubro;
- **VALOR ENERGÉTICO:** valor médio estimado (em kcal) das refeições servidas;
- **QUATRO NOVAS SEMANAS DE EMENTAS:** totalizando oito semanas de ementas rotativas, obtendo assim uma maior variedade de pratos;
- **ALIMENTOS SAZONAIS:** destacados em colorido **Primavera Verão Outono Inverno**;
- **MERENDAS:**
 - **LEITE MATERNO:** menção ao leite materno no berçário e na creche;
 - **IOGURTE NATURAL:** exclusividade do iogurte natural não açucarado, excluindo os iogurtes açucarados e os aromatizados;
 - **FRUTA VARIADA:** maior variedade de fruta da época e de fruta exótica;
 - Menor frequência de farinhas lácteas, substituídas por leite materno ou adaptado simples ou com farinha de cereais não açucaradas;
- **ALMOÇOS:**
 - **UM PRATO VEGETARIANO:** inclusão de um prato inteiramente de origem vegetal (*Bolonhesa de lentilhas e legumes*), em prol da saúde e do ambiente;
 - **COUVE-DE-BRUXELAS** e **BATATA DOCE:** inclusão de novos ingredientes, ricos nutricionalmente.

O QUE SE MANTÉM?

- Estar em conformidade com os critérios de referência dos Manuais de Qualidade da Segurança Social e as recomendações do Ministério da Saúde;
- Ter previsto eventuais alterações à ementa, que deverão ser comunicadas através da afixação da *Ficha de registo das alterações à ementa*, preenchida;
- Uso de sal iodado (exceto no berçário, em que a sopa é sem sal), ervas aromáticas e especiarias.

SUGESTÕES DE FUTURO

- Dispor de alimentos de agricultura biológica;
- Ter disponível as fichas técnicas de todos os pratos.

Braga, 07 de março de 2016

A Nutricionista, Sandra Gomes 0135N



Nº 1	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30	
2ª FEIRA	Pera madura crua aos cubos	Creme de alho-francês, abóbora, batata, azeite e peru		Maçã ou Laranja	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Creme de maçã e arroz cozidos
3ª FEIRA	Banana às rodelas	Creme de feijão-verde ou couve de Bruxelas, abóbora, cenoura, batata, azeite e pescada ⁴ [frango]		Banana	Papa de farinha ¹ láctea ⁷ multifrutos	Pera madura laminada
4ª FEIRA	Batido de pera e iogurte ⁷ natural	Creme de abóbora, cenoura, cebola, arroz, azeite e vitela		Pera	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Banana às rodelas
5ª FEIRA	Abacate maduro aos cubos ou Meloa	Creme de brócolos, curgete , batata, azeite e linguado ⁴ [coelho]		Pera ou Melão ou Melancia	Papa de leite ⁷ adaptado com farinha de arroz	Maçã cozida aos cubos
6ª FEIRA	Puré de abóbora e maçã cozidas	Creme de couve-flor, cebola, batata, azeite e frango		Maçã	Batido de iogurte ⁷ natural e banana	Cenoura cozida às tiras

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 2	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30
2ª FEIRA	Banana às rodelas	Creme de couve coração, abóbora, cenoura, cebola, batata, azeite e pescada ⁴ [peru]	Maçã ou Nectarina	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Creme de millet e maçã cozidos
3ª FEIRA	Iogurte ⁷ natural com pera crua	Creme de curgete ou abóbora, feijão-verde , cebola, arroz, azeite e vitela	Pera	Papa de farinha ¹ láctea ⁷ simples	Maçã aos cubos cozida
4ª FEIRA	Pera crua às rodelas	Creme de alface, curgete , cenoura, batata doce, azeite e maruca ⁴ [coelho]	Pêssego ou Banana	Iogurte ⁷ natural com puré de maçã cozida	Puré de cenoura, maçã, cebola e azeite
5ª FEIRA	Banana esmagada com laranja espremida	Creme de couve portuguesa, chuchu , nabo, cenoura, cebola, batata, azeite e frango	Laranja ou Pera	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Creme de pera e arroz cozidos
6ª FEIRA	Maçã e marmelo cozidos aos gomos	Creme de repolho, curgete , batata, azeite e abrótea ⁴ [peru]	Maçã	Batido de iogurte ⁷ natural e manga ou banana	Laranja ou Ameixa ou Meloa

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite;

8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 3	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30	
2ª FEIRA	Tiras finas de maçã	Creme de chuchu ou abóbora, feijão-verde , batata, azeite e vitela		Laranja ou Maçã ou Pêssego	Papa de leite ⁷ adaptado com farinha de arroz	Pera cozida aos cubos
3ª FEIRA	Laranja ou Banana laminada	Creme de couve lombarda, cenoura, farinha de milho, azeite e pescada ⁴ [coelho]		Pera	Leite materno ou Batido de leite ⁷ adaptado, abacate e banana	Pera crua às rodelas
4ª FEIRA	logurte ⁷ natural e banana	Creme de brócolos, abóbora ou curgete , cebola, batata, azeite e peru		Maçã	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Maçã madura às tiras
5ª FEIRA	Ameixa ou Puré de maçã cozida	Creme de couve branca, cenoura, cebola, batata, azeite e maruca ⁴ [vitela]		Banana	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Puré de maçã cozida
6ª FEIRA	Puré de pera e azeite	Creme de cenoura, nabo, cebola, batata, azeite e frango		Clementina ou Melancia	logurte ⁷ natural e banana	Pera crua aos cubos

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite;

8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 4	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30	
2ª FEIRA	logurte ⁷ natural ou Banana	Creme de repolho, cenoura, curgete , farinha de milho, azeite e pescada ⁴ [frango]		Pera	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Pera cozida às rodelas finas
3ª FEIRA	Pedaços de cenoura cozida	Creme de abóbora ou curgete , feijão-verde , cebola, batata, azeite e coelho		Laranja ou Pera	Papa de farinha láctea ⁷ simples	Papaia ou Banana
4ª FEIRA	Pera crua madura	Creme de couve portuguesa, chuchu , cebola, batata, azeite e linguado ⁴ [frango]		Maçã	logurte ⁷ natural com banana	Maçã cozida aos cubos
5ª FEIRA	Banana ou Papaia	Creme de nabo, cenoura, couve lombarda, alho-francês, batata e peru		Ameixa ou Maçã	Papa de leite ⁷ adaptado com farinha de millet	Pera crua madura
6ª FEIRA	Batata doce cozida ou Nêspera	Creme de couve-flor, cebola, batata, azeite e abrótea ⁴ [coelho]		Tangerina ou Melão	logurte ⁷ natural com pera madura triturada	Creme de maçã cozida com farinha milho

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 5	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30
2ª FEIRA	Pera madura crua aos cubos	Creme de couve de Bruxelas, nabo, cenoura, batata, azeite e peru	Maçã ou Laranja	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Creme de maçã e arroz cozidos
3ª FEIRA	Banana às rodelas	Creme de couve coração, abóbora, batata, azeite e linguado ⁴ [frango]	Banana	Papa de farinha ¹ láctea ⁷ multifrutos	Pera madura laminada
4ª FEIRA	Batido de pera e iogurte ⁷ natural	Creme de abóbora, cebola, batata, salsa, azeite e frango	Pera	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Banana às rodelas
5ª FEIRA	Abacate maduro aos cubos ou Melo	Creme de feijão-verde ou brócolos cenoura, batata, azeite e pescada ⁴ [vitela]	Pera ou Melão ou Melancia	Papa de leite ⁷ adaptado com farinha de arroz	Maçã cozida aos cubos
6ª FEIRA	Puré de abóbora e maçã cozidas	Creme de alho-francês, abóbora, cebola, batata, azeite e peru	Maçã	Batido de iogurte ⁷ natural e banana	Cenoura cozida às tiras

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 6	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30	
2ª FEIRA	Banana às rodelas	Creme de couve lombarda, abóbora, cenoura, cebola, batata, azeite e abrótea ⁴ [frango]		Maçã ou Nectarina	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Creme de millet e maçã cozidos
3ª FEIRA	Iogurte ⁷ natural com pera crua	Creme de brócolos, abóbora, cebola, arroz, azeite e vitela		Pera	Papa de farinha ¹ láctea ⁷ simples	Maçã aos cubos cozida
4ª FEIRA	Pera crua às rodelas	Creme de alface, curgete , cenoura, batata doce, salsa, azeite e maruca ⁴ [coelho]		Pêssego ou Banana	Iogurte ⁷ natural com puré de maçã cozida	Puré de cenoura, maçã, cebola e azeite
5ª FEIRA	Banana esmagada com laranja espremida	Creme de repolho, nabo, cenoura, cebola, batata, azeite e frango		Laranja ou Pera	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Creme de pera e arroz cozidos
6ª FEIRA	Maçã e marmelo cozidos aos gomos	Creme de couve-flor, abóbora, batata, azeite e pescada ⁴ [peru]		Maçã	Batido de iogurte ⁷ natural e manga ou banana	Laranja ou Ameixa ou Meloa

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 7	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30
2ª FEIRA	Tiras finas de maçã	Creme de feijão-verde, abóbora, batata, azeite e vitela	Laranja ou Maçã ou Pêssego	Papa de leite ⁷ adaptado com farinha de arroz	Pera cozida aos cubos
3ª FEIRA	Laranja ou Banana laminada	Creme de cenoura, couve-flor, batata, azeite e maruca ⁴ [coelho]	Pera	Leite materno ou Batido de leite ⁷ adaptado, abacate e banana	Pera crua às rodelas
4ª FEIRA	logurte ⁷ natural e banana	Creme de couve branca, abóbora, cebola, batata, azeite e frango	Maçã	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Maçã madura às tiras
5ª FEIRA	Ameixa ou Puré de maçã cozida	Creme de alho-francês, cenoura, cebola, batata, azeite e pescada ⁴ [vitela]	Banana	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Puré de maçã cozida
6ª FEIRA	Puré de pera e azeite	Creme de couve de Bruxelas, abóbora, arroz, azeite e peru	Clementina ou Melancia	logurte ⁷ natural e banana	Pera crua aos cubos

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: Primavera Verão Outono Inverno. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite;

8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 8	09h00	11h30 ALMOÇO		15h30	18h30
2ª FEIRA	logurte ⁷ natural ou Banana	Creme de alface, curgete , cebola, batata, azeite e linguado ⁴ [frango]	Pera	Leite materno ou Leite ⁷ adaptado	Pera cozida às rodelas finas
3ª FEIRA	Pedaços de cenoura cozida	Creme de brócolos, abóbora, batata, azeite e coelho	Laranja ou Pera	Papa de farinha láctea ⁷ simples	Papaia ou Banana
4ª FEIRA	Pera crua madura	Creme de couve lombarda, chuchu , cebola, batata, azeite e pescada ⁴ [peru]	Maçã	logurte ⁷ natural com banana	Maçã cozida aos cubos
5ª FEIRA	Banana ou Papaia	Creme de brócolos, nabo, cenoura, alho-francês, batata e frango	Ameixa ou Maçã	Papa de leite ⁷ adaptado com farinha de millet	Pera crua madura
6ª FEIRA	Batata doce cozida ou Nêspera	Creme de couve coração, cebola, abóbora, batata, azeite e abrótea ⁴ [vitela]	Tangerina ou Melão	logurte ⁷ natural com pera madura triturada	Creme de maçã cozida com farinha milho

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 850 kcal (bebés 6-12 meses). Merendas pequenas ≈ 45 kcal | Merenda maior ≈ 130 kcal | Almoço ≈ 300 kcal. **Refeições sem sal.**

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 1	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	Pera crua aos cubos	Sopa de alho-francês, abóbora e batata	Arroz de peru, couve branca e cenoura. Salada de alface	Laranja	Leite ⁷ materno ou Papa de leite com farinha de cereais ¹	Creme de maçã e arroz cozidos
3ª FEIRA	Banana às rodelas	Sopa de feijão-verde ou couve de Bruxelas, abóbora, cenoura e batata	Massada de pescada (pescada ⁴ cozida desfiada com massa ¹ <i>penne</i> estufada em pimento, tomate e cenoura)	Banana	Sopas de leite ⁷ , pão ¹ de mistura e cevada ¹ tradicional	Pera crua madura
4ª FEIRA	Batido de iogurte ⁷ natural e pera	Creme de abóbora, cenoura, arroz, lentilhas e salsa	Jardineira de vitela e legumes (vitela, batata, ervilhas, cenoura, nabo e feijão-verde estufados)	Pera	Papa de aveia (leite ⁷ e flocos de aveia ¹)	Banana às rodelas
5ª FEIRA	Abacate aos cubos ou Manga ou Uvas ou Meloa	Sopa de agrião, curgete e batata	Empadão tricolor de linguado ⁴ e brócolos (estufado em tomate e ervilhas)	Pera ou Melão ou Melancia	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com queijo fresco e canela	Maçã crua madura
6ª FEIRA	Puré de abóbora e maçã cozidas	Sopa de couve-galega, couve-flor, nabo e batata	Escalope de frango grelhado. Arroz de tomate. Salada de alface ou repolho, nabo, cenoura	Maçã	Iogurte ⁷ natural e pão ¹ de mistura com banana	Cenoura cozida às tiras

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 2	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	Banana às rodelas	Sopa de couve coração, abóbora, cenoura e batata	Barra de pescada ⁴ no forno. Arroz de tomate e alho-francês. Salada de alface	Maçã ou Nectarina	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com manteiga sem sal	Creme de millet ou de aveia ¹ e maçã cozidas
3ª FEIRA	Iogurte ⁷ natural com pera crua	Sopa de espinafres, curgete ou abóbora e arroz	Massa à lavrador de peru e vitela (macarronete ¹ , feijão vermelho, penca, cenoura)	Pera	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com queijo curado	Maçã crua laminada
4ª FEIRA	Pera crua às rodelas	Creme de alface, curgete, cenoura e batata doce	Farinha de pau de paloco ⁴ , cenoura e couve lombarda finamente cortada	Pêssego ou Banana	Iogurte ⁷ natural, creme de maçã cozida e bolacha de arroz tufado sem sal	Creme de cenoura, maçã, cebola e azeite
5ª FEIRA	Banana esmagada com laranja espremida	Sopa de couve portuguesa, chuchu, nabo, cenoura e batata	Estufado de curgete, cenoura, ervilhas e peito de frango aos cubos. Massa fettuccine ¹ ou esparguete ¹ de tomate	Laranja	Creme de aveia ¹ , leite ⁷ , abóbora cozida e canela	Pão ¹ de mistura
6ª FEIRA	Maçã e marmelo cozidos	Sopa de feijão branco, repolho, curgete, batata	Pescada ⁴ ou raia ⁴ assada em alho-francês. Arroz de limão e cenoura	Maçã	Batido de iogurte ⁷ natural e manga ou banana e pão ¹ mistura	Laranja ou Ameixa ou Mela

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: Primavera Verão Outono Inverno. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 3	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	Tiras finas de maçã ou Bolacha de arroz tufado sem sal	Creme de chuchu ou abóbora, feijão-verde e batata	Bolonhesa de lentilhas, tomate , alho-francês e aipo ⁹ estufados. Esparguete cozida. Salada de alface	Laranja ou Pêssego	logurte ⁷ natural e pão ¹ de mistura com manteiga sem sal	Pera
3ª FEIRA	Laranja ou Banana laminada	Sopa de couve lombarda, cenoura e batata	Pescada ⁴ panada no forno. Arroz de ervilhas. Feijão-verde ou brócolos e cenoura cozidos	Pera	Leite materno ou Batido de leite ⁷ , abacate e banana	Pera crua às rodelas
4ª FEIRA	logurte natural e banana	Sopa de brócolos, abóbora ou curgete e batata	Massa ¹ cotovelinhos estufada com peito de peru, couve coração, abóbora ou tomate e salsa	Maçã	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com azeite	Maçã madura às tiras
5ª FEIRA	Ameixa ou Creme de maçã cozida	Sopa de couve branca, cenoura e massinha ¹ de letras	Salada russa de ovo ³ (ovo, batata, cenoura, ervilhas e nabo cozidos) com azeite e salsa	Banana	Papa de aveia (leite ⁷ e flocos de aveia ¹)	Creme de maçã cozida
6ª FEIRA	Puré de pera e azeite	Creme de cenoura, cebola, nabo e batata	Pescada ⁴ em lombo assada. Juliana de couve coração cozida. Arroz de cenoura	Clementina ou Melancia	logurte ⁷ natural e banana	Pera crua aos cubos

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 4	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	logurte ⁷ natural ou Banana	Sopa de repolho, cenoura e batata	Salada de salmão ⁴ desfiado, grão-de-bico cozido, massa ¹ tricolor estufada com cenoura, tomate , alho-francês	Pera	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com manteiga sem sal	Pera cozida às rodelas finas
3ª FEIRA	Pedaços de cenoura cozida	Creme de abóbora ou curgete e lentilhas	Frango assado. Arroz de brócolos. Salada de alface	Laranja	Creme de cenoura, maçã e azeite e pão ¹ com queijo ⁷ fresco	Papaia ou Banana
4ª FEIRA	Pera crua madura	Sopa de couve portuguesa, chuchu e batata	Caldeirada de pescada ⁴ (batata, ervilhas, cenoura, tomate e pimento estufados)	Maçã assada com canela, sem açúcar	logurte ⁷ natural com banana	Maçã crua laminada
5ª FEIRA	Banana ou Papaia	Sopa de feijão vermelho, nabo, cenoura, couve lombarda e batata	Bife de peru estufado com cogumelos. Massa ¹ cotovelinhos cozida. Salada de alface e tomate maduro	Ameixa ou Tangerina ou Maçã	Leite materno ou Papa de aveia e maçã (leite ⁷ , flocos de aveia ¹ , maçã e canela)	Pera crua madura
6ª FEIRA	Batata doce cozida ou Nêspera	Creme de couve-flor, cebola e batata	Açorda de tintureira ⁴ (pão ¹ de mistura, couve lombarda, tomate e salsa)	Kivi ou Melão	logurte ⁷ natural com pera madura triturada e pão ¹ de mistura	Creme de maçã e farinha milho

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 5	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	Pera crua aos cubos	Sopa de nabo, couve-galega e batata	Lombo de peru assado com couve de Bruxelas e laranja. Batata assada	Laranja	Leite ⁷ materno ou Papa de leite com farinha de cereais ¹	Creme de maçã e arroz cozidos
3ª FEIRA	Banana às rodelas	Sopa de couve coração, abóbora e batata	Rolinho de filete de corvina ⁴ no forno em camada de cebola, recheado com palitos de cenoura, alho-francês e cogumelos. Arroz de louro	Pêssego ou Maçã	Sopas de leite ⁷ , pão ¹ de mistura e cevada ¹ tradicional	Pera crua madura
4ª FEIRA	Batido de iogurte ⁷ natural e pera	Creme de abóbora, cebola, batata, salsa e gengibre	Massa ¹ esparguete com frango desfiado, ervilhas e cenoura. Salada de tomate	Pera	Papa de aveia (leite ⁷ e flocos de aveia ¹)	Banana às rodelas
5ª FEIRA	Abacate aos cubos ou Manga ou Uvas ou Meloa	Sopa de feijão-verde, cenoura e batata	Filetes de pescada ⁴ panados ¹ no forno. Arroz de cenoura. Brócolos cozidos	Maçã	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com queijo fresco e canela	Maçã crua madura
6ª FEIRA	Puré de abóbora e maçã cozidas	Sopa de alho-francês e batata	Peru estufado com ervilhas. Massa ¹ lacinhos cozida. Molho de tomate (tomate fresco estufado em cebola)	Banana	Iogurte ⁷ natural e pão ¹ de mistura com banana	Cenoura cozida às tiras

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 6	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	Banana às rodelas	Sopa de couve lombarda, batata e açafrão da Índia	<i>Prato Português adaptado:</i> Feijão frade cozido, salsa picada, cebola e pimento. Paloco ⁴ cozido desfiado. Arroz de cenoura. Salada de alface	Laranja	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com manteiga sem sal	Creme de millet ou de aveia ¹ e maçã cozidas
3ª FEIRA	Iogurte ⁷ natural com pera crua	Sopa de brócolos, abóbora, cebola e arroz	Massa ¹ de vitela estufada com cogumelos, cenoura e alho-francês	Melancia ou Maçã	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com queijo curado	Maçã crua laminada
4ª FEIRA	Pera crua às rodelas	Creme de curgete , batata e salsa	Solha ⁴ no forno. Arroz de tomate . Salada de alface	Banana	Iogurte ⁷ natural, creme de maçã cozida e bolacha de arroz tufado sem sal	Creme de cenoura, maçã, cebola e azeite
5ª FEIRA	Banana esmagada com sumo laranja	Sopa de lentilhas, batata e repolho	Bife peito de frango em cebolada. Massa ¹ esparguete cozida. Salada de tomate com orégãos e alface	Pera cozida	Creme de aveia ¹ , leite ⁷ , abóbora cozida e canela	Pão ¹ de mistura
6ª FEIRA	Maçã e marmelo cozidos	Creme de couve-flor, abóbora e batata	Pescada ⁴ assado no forno. Arroz de ervilhas. Feijão-verde cozido	Kiwi ou Maçã vermelha	Batido de iogurte ⁷ natural e manga ou banana e pão ¹ mistura	Laranja ou Ameixa ou Melo

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 7	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	Tiras finas de maçã ou Bolacha de arroz tufado sem sal	Sopa de feijão-verde , abóbora e e batata	Tirinhas de vitela estufadas com lentilhas vermelhas, cenoura, curgete e tomate . Massa ¹ esparguete cozida. Salada de alface	Maçã	logurte ⁷ natural e pão ¹ de mistura com manteiga sem sal	Pera
3ª FEIRA	Laranja ou Banana laminada	Creme de cenoura, couve-flor e massa ¹ de estrelinhas	Arroz enriquecido com ovo ³ cozido, cenoura e brócolos	Melão ou Pera	Leite materno ou Batido de leite ⁷ , abacate e banana	Pera crua às rodelas
4ª FEIRA	logurte natural e banana	Sopa de couve galega, cebola e batata	Massa ¹ macarrão de frango, ervilhas, feijão-verde e repolho	Banana	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com azeite	Maçã madura às tiras
5ª FEIRA	Ameixa ou Creme de maçã cozida	Creme de alho-francês e cenoura	Pescada ⁴ cozida em leite ⁷ . Arroz de tomate . Salada de alface e cebola	Maçã	Papa de aveia (leite ⁷ e flocos de aveia ¹)	Creme de maçã cozida
6ª FEIRA	Puré de pera e azeite	Creme de couve de Bruxelas, abóbora e arroz	Peru assado em cama de cebola, pimento , pimenta preta, azeite. Batatas assadas. Arroz branco. Repolho em juliana	Laranja	logurte ⁷ natural e banana	Pera crua aos cubos

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N



Nº 8	09h00	11h30 ALMOÇO			15h30	18h30
2ª FEIRA	logurte ⁷ natural ou Banana	Creme de curgete e batata	Paloco ⁴ desfiado em cebolada, tostado com pão ¹ ralado no forno e batata assada. Salada de alface	Laranja	Leite ⁷ e pão ¹ de mistura com manteiga sem sal	Pera cozida às rodelas finas
3ª FEIRA	Pedaços de cenoura cozida	Sopa de brócolos, abóbora e batata	Coelho marinado e estufado em limão, alho, cebola, tomate, azeite, alecrim e louro. Massa ¹ esparguete de ervilhas e couve lombarda. Salada de tomate	Maçã	Creme de cenoura, maçã e azeite e pão ¹ com queijo ⁷ fresco	Papaia ou Banana
4ª FEIRA	Pera crua madura	Sopa de couve lombarda e batata	Filetes ¹ de pescada ⁴ no forno. Arroz de milho. Salada de alface	Pera	logurte ⁷ natural com banana	Maçã crua laminada
5ª FEIRA	Banana ou Papaia	Creme de ervilhas e espinafres	Arroz de frango e brócolos. Salada de tomate maduro	Maçã	Leite materno ou Papa de aveia e maçã (leite ⁷ , canela, maçã, flocos aveia ¹)	Pera crua madura
6ª FEIRA	Batata doce cozida ou Nêspera	Sopa de couve coração e batata	Empadão de massa ¹ , pescada ⁴ e legumes (camadas de massa ¹ <i>penne</i> cozida intercaladas com pescada ⁴ estufada em cebolada e com macedónia de ervilhas, cenoura, feijão-verde e nabo) com açafrão da Índia	Banana	logurte ⁷ natural com pera madura triturada e pão ¹ de mistura	Creme de maçã e farinha milho

A ementa foi construída de modo a promover a saúde, a gastronomia e o ambiente, privilegiando os alimentos da região e da época. Por inerência, está sujeita a alterações, principalmente dos alimentos sazonais: **Primavera Verão Outono Inverno**. Para o maior sucesso alimentar é primordial o envolvimento familiar.

INGREDIENTES BASE DE CONFEÇÃO DO PRATO: água, azeite virgem, sal iodado, ervas aromáticas e especiarias.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS: informe a direção. **ELABORAÇÃO:** Inverno 2015-2016. **VALIDADE:** 1 ano.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS: 1000 kcal (bebés e crianças 1-3 anos). Merendas pequenas ≈ 50 kcal | Merenda maior ≈ 150 kcal | Almoço ≈ 350 kcal.

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.MOLUSCOS. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

O Sócio-gerente Nortake,
Marco Faria



A Direção,
Creche de Lamações

A Nutricionista Alnutri,
Sandra Gomes 0135N

