

Ementa

Berçário

Ementa 1 (Primavera – Verão)



Segunda

4 - 6 meses

6 - 12 meses**

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de feijão verde	Creme de feijão verde e pescada ou peru (4)
Sobremesa	Pera cozida em puré	Pera cozida em puré
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7) *	Papas de cereais (1,7)
Reforço da Tarde	Leite para lactente	Leite para lactente

Terça

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de ervilhas ou Creme de cenoura	Creme de ervilhas e frango
Sobremesa	Maçã cozida em puré	Maçã cozida em puré ou Puré de pêssego
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7) *	Papas de cereais (1,7)
Reforço da Tarde	Leite para lactente	Leite para lactente ou Puré de frutas

Quarta

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de couve-lombarda	Creme de couve-lombarda e abrótea ou peru (4)
Sobremesa	Banana triturada	Banana triturada
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7) *	Papas de cereais (1,7)
Reforço da Tarde	Leite para lactente	Leite para lactente

Quinta

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de alface	Creme de alface e novilho
Sobremesa	Pera cozida em puré	Pera cozida em puré
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7) *	logurte sólido natural com puré de fruta ou Papas de cereais (1,7)
Reforço da Tarde	Leite para lactente	Leite para lactente

Sexta

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor e solha ou frango (4)
Sobremesa	Maçã cozida em puré	Maçã cozida em puré
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7) *	logurte sólido natural com farinha de aveia ou Papas de cereais (1,7)
Reforço da Tarde	Leite para lactente	Leite para lactente ou Puré de frutas

A introdução de novos alimentos deve ser efetuada pelos responsáveis legais e comunicada a sua tolerância por escrito à responsável de sala.

* A introdução do glúten poderá ocorrer a partir dos 4 meses, em doses crescentes até aos 12 meses.

**A introdução do prato principal deverá acompanhar a evolução de cada bebé, respeitando o contacto com texturas diversas na fase de diversificação alimentar. Ao introduzir o prato principal no berçário, desconsidera-se a sopa enriquecida. Por sua vez, é servido o prato de dieta (sem adição de sal) definido na ementa da creche, considerando os componentes/texturas adequados à fase de transição. Para questões adicionais, consultar o Anexo à ementa.

Ementa sujeita a alterações. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Caso existam alergias ou intolerâncias, por favor informe a nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionistas: Margarida Oliveira Santos (5509N) e Laura Paniagua Ribeiro (4016N)

NUTR&ALMA