Ementa

Berçário

Ementa 1

Segunda	4/6 - 9 meses	6/9 - 12 meses**
Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, cenoura e alho-francês)	Creme de legumes (abóbora, curgete, cenoura e alho-francês) e pescada ou frango (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

Terça		
Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de ervilhas ou Creme de alface	Creme de ervilhas e coelho ou peru
Sobremesa	Pera cozida em puré	Pera cozida em puré / ralada
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 alho francês	Creme de alho francês e solha ou peru (4)
Sobremesa	Maçã cozida em puré	Maçã cozida em puré / ralada
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7)	Iogurte sólido natural com puré de fruta ou 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 couve-lombarda	Creme de couve-lombarda e frango
Sobremesa	Banana triturada	Banana triturada
Lanche	Leite para lactente ou Papa de cereais (1,7)	Iogurte sólido natural com farinha de aveia 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 espinafres ou Creme de brócolos	Creme de espinafres e linguado ou coelho ou peru (4)
Sobremesa	Maçã cozida em puré	Maçã cozida em puré / ralada
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

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.**

Ementa sujeita a alterações. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos,[3]Ovos, [4]Peixe, [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.
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)

NUTRIALMA