

OBRA DE PROMOÇÃO SOCIAL DO DISTRITO DE COIMBRA – BERÇÁRIO

EMENTA Nº 4

Semana de ___ / ___ / ___ a ___ / ___ / ___

Refeição		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço	4 meses a 6/9 meses	Sopa: Puré de legumes Sobremesa:	Sopa: Puré de legumes Sobremesa:	Sopa: Puré de legumes Sobremesa:	Sopa: Puré de legumes Sobremesa:	Sopa: Puré de legumes Sobremesa:
	6/9 meses a 12 meses	Sopa: Creme de brócolos com peru Sobremesa:	Sopa: Creme de legumes com pescada Sobremesa:	Sopa: Creme de legumes com frango Sobremesa:	Sopa: Creme de cenoura com abrótea Sobremesa:	Sopa: Creme de feijão-verde com frango Sobremesa:
Lanche	4 meses a 6/9 meses	Leite materno/Leite artificial/Papa de cereais sem glúten	Leite materno/Leite artificial/Papa de cereais sem glúten	Leite materno/Leite artificial/Papa de cereais sem glúten	Leite materno/Leite artificial/Papa de cereais sem glúten	Leite materno/Leite artificial/Papa de cereais sem glúten
	6/9 meses a 12 meses	Leite	Papa de cereais	Leite	Papa de cereais	Puré de fruta com iogurte

Nota: A introdução de novos alimentos nos bebés deverá ser gradual e deve-se aguardar pelo menos três dias entre a introdução de um novo alimento. Desta forma, deve-se procurar conhecer a alimentação do bebé com os pais/encarregados de educação e segundo as indicações do pediatra, de modo a permitir que o organismo do bebé se adapte e a verificar possíveis reacções alérgicas. A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos e pelas indicações dos pais e pediatras.

A Técnica de Nutrição: _____ A Coordenadora Pedagógica: _____

