

## OBRA DE PROMOÇÃO SOCIAL DO DISTRITO DE COIMBRA – BERÇÁRIO

## EMENTA Nº 1

Semana de \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Refeição		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Almoço	4 meses a 6/9 meses	<b>Sopa:</b> Puré de legumes <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Puré de legumes <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Puré de legumes <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Puré de legumes <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Puré de legumes <b>Sobremesa:</b>
	6/9 meses a 12 meses	<b>Sopa:</b> Creme de legumes com pescada <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres com peru <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Creme de alho-francês com pescada <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Creme de alface com frango <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes com abrótea <b>Sobremesa:</b>
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: \_\_\_\_\_

