

# Ementa

## Berçário

### Semana 2 (Primavera – Verão)



#### Segunda

##### 4 - 6 meses

##### 6 - 12 meses\*\*

|                  |  |                         |
|------------------|--|-------------------------|
| Reforço da Manhã | Leite para lactente                            | Leite para lactente     |
| Sopa             | Creme de curgete                               | Creme de curgete e peru |
| 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 brócolos                              | Creme de brócolos e pescada ou frango (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 ou Puré de frutas     |

#### Quarta

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| 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 coelho |
| 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  |

#### Quinta

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| Reforço da Manhã | Leite para lactente                            | Leite para lactente  |
| Sopa             | Creme de abóbora                               | Creme de abóbora e solha ou peru (4)                               |
| Sobremesa        | Banana triturada                               | Banana triturada   |
| 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 chuchu                                | Creme de chuchu e frango  |
| Sobremesa        | Pera cozida em puré                            | Pera 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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)

**NUTR&ALMA**