

# Ementa

## Berçário

### Ementa 5 (Primavera – Verão)



#### Segunda

#### 4 - 6 meses

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

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de alho-francês	Creme de alho-francês 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

#### Terça

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora e frango
Sobremesa	Maçã cozida em puré	Maçã 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 ervilhas ou Creme de alface	Creme de ervilhas e pescada ou coelho (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

#### Quinta

Reforço da Manhã	Leite para lactente	Leite para lactente
Sopa	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor e peru
Sobremesa	Banana triturada	Banana triturada ou Puré de ameixa
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 branca	Creme de couve branca e perca 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: <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 rijas, <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**