



09 A 13 MAIO | BERÇÁRIO

2021/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU DESFIADA DE FRANGO COM MASSINHAS^{1,3}MAÇÃ COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ DOURADA⁴ E/OU AÇORDA DE DOURADA^{1,4}PERA COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU PICADINHO DE COELHO COM ARROZBANANA RALADA C/ LARANJA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU FARINHA DE PAU COM PESCADA⁴PERA COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU C/ BATATA ESMAGADAPERA COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE FRUTA COZIDA	<ul style="list-style-type: none">PAPA DE FRUTA CRUA C/ IOGURTE NATURAL	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE FRUTA CRUA	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE PERA E CENOURA
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none">PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE PERA E CENOURA	<ul style="list-style-type: none">MAÇÃ/PERA COZIDAS C/ BOLACHA MARIA^{1,3,5,6,7,8,11,12}	<ul style="list-style-type: none">PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷	<ul style="list-style-type: none">PAPA DE FRUTA C/ IOGURTE NATURAL⁷

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

BASE DA PRIMEIRA SOPA: batata/batata-doce, cenoura/abóbora, cebola e azeite em cru.

- A diversificação alimentar deve efetuar-se de forma gradual para respeitar a maturação do organismo da criança.
- A introdução de cada novo alimento deve ser verificada para despistar possíveis alergias. Deve durar cerca de 3 dias.
- A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita em casa, dando posteriormente indicação à Educadora.
- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta alimentar dos bebés.
- Os pais devem trazer as farinhas lácteas e/o leite de transição e iogurtes (exceto iogurte natural ou de aromas).

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



Beber chá ajuda a emagrecer?

- Muitas substâncias têm sido associadas ao emagrecimento, no entanto poucos estudos científicos têm sido desenvolvidos para comprovar a sua real eficácia.
- Algumas plantas têm princípios ativos, que podem ajudar a perder peso, associado à perda de líquidos e não de gordura.
- Sozinho, chá nenhum faz perder gordura de forma significativa e por isso nenhum chá emagrece.

