



# 26 A 30 SETEMBRO | BERÇÁRIO

2022/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU FARINHA DE PAU COM COELHO</li><li>PERA COZIDA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERCA<sup>4</sup> E/OU AÇORDA DE PERCA<sup>1,4</sup></li><li>BANANA RALADA COM LARANJA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU PICADINHO DE PATO COM BATATA ESMAGADA</li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PESCADA<sup>4</sup> E/OU LASCAS DE PESCADA COM MASSINHAS<sup>1,3,4</sup></li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU ARROZ DE FRANGO DESFIADO</li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE FRUTA COZIDA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE FRUTA CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE FRUTA COZIDA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE PERA E CENOURA</li></ul>
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA (FARINHA LÁCTEA)<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>MAÇÃ/PERA COZIDAS C/ BOLACHA MARIA<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA (FARINHA LÁCTEA)<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA DE FRUTA CRUA C/ IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA (FARINHA LÁCTEA)<sup>7</sup></li></ul>

## 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/ou 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)

	<p><b>A rotulagem alimentar e nutricional</b> é uma ferramenta fundamental no acesso dos consumidores à informação sobre os géneros alimentícios, que permite realizar escolhas mais conscientes e informadas e facilitar o bom armazenamento, preparação e consumo dos alimentos.</p> <p><b>Os ingredientes</b> surgem por ordem decrescente de quantidade no produto. ] Alérgenos - surgem sempre destacados, por exemplo, a negrito, LETRA MAIÚSCULA ou outra cor; ] Aditivos - são representados pela categoria e nome específico ou pela letra 'E', seguida de um número com três algarismos (ex.: E 421 – Manitol); ] “Pode conter vestígios de” - indica informações sobre a presença eventual e não intencional de alérgenos.</p> <p><b>Na validade</b> ] Consumir até: data limite de consumo. ] Consumir de preferência antes de: data até à qual o alimento conserva todas as suas propriedades. A partir desta data, é possível ainda consumir o produto, mas não é garantida a sua total qualidade. Deve ser feita uma avaliação da cor, cheiro, sabor e aspeto prévia ao consumo. ] Produtos com prazo de validade facultativo: sal, açúcar, vinhos e vinagre.</p>
--	--

