31 JANEIRO A 03 FEVEREIRO | BERÇÁRIO

2022/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	• CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU DESFIADA DE PATO COM MASSINHAS[1,3] • BANANA RALADA COM LARANJA	• CREME DE LEGUMES C/ PESCADA[4] E/OU LASCAS DE PESCADA COM BATATA ESMAGADA[4] • PERA COZIDA/CRUA	• CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU AÇORDA DE FRANGO[1] • MAÇÃ COZIDA/CRUA	• CREME DE LEGUMES C/ DOURADA[4] E/OU ARROZ DE DOURADA[4] • PERA COZIDA/CRUA	• CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU FARINHA DE PAU COM PERU • MAÇÃ COZIDA/CRUA
7LANCHE DA MANHÃ	• PURÉ DE FRUTA COZIDA E IOGGURTE NATURAL[7]	• PURÉ DE FRUTA CRUA COM IOGURTE NATURAL	• PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	• PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL	• PURE DE PERA E CENOURA
LANCHE DA TARDE	• PAPA (FARINHA LÁCTEA)[7]	• PURÉ DE PERA E CENOURA	• MAÇÃ/PERA COZIDAS C/ BOLACHA MARIA[1,3,5,6,7,8,11,12]	• PAPA (FARINHA LÁCTEA)[7]	• PAPA (FARINHA LÁCTEA)[7]

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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

MITOS ALIMENTARES

Um pão torrado tem menos calorias que um pão fresco?

Quando o pão é torrado, ocorrem duas alterações importantes: o pão perde grande parte da sua água, e alguns dos hidratos de carbono e proteínas existentes no pão são modificados por ação do calor. Independentemente destas alterações, a quantidade total de calorias do pão mantém-se. Assim, um pão torrado não contém nem mais, nem menos calorias do que um pão fresco.

Fonte: https://www.mundodanutricao.com/2019/01/mito-ou-verdade-pao-torrado-engorda-menos-do-que-pao-fresco/

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)