



06 A 10 MAIO | BERÇÁRIO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU FARINHA DE PAU COM COELHOPERA COZIDA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PERCA⁴ E/OU AÇORDA DE PERCA^{1,4}BANANA RALADA COM LARANJA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU PICADINHO DE PATO COM BATATA ESMAGADAMAÇÃ COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU LASCAS DE PESCADA COM MASSINHAS^{1,3,4}PERA COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU ARROZ DE FRANGO DESFIADOMAÇÃ COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE FRUTA COZIDA COM IOGURTE NATURAL⁷	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL⁷	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE FRUTA CRUA COM IOGURTE NATURAL⁷	<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">PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	<ul style="list-style-type: none">PAPA DE FRUTA COM 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/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. Tremeços; 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)



MAIO MÊS DO CORAÇÃO

ESTEJA ATENTO AOS SEUS VALORES DE COLESTEROL E TRIGLICÉRÍDEOS SANGUÍNEOS, POIS PODE PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES. NA TABELA AO LADO ENCONTRAM-SE OS VALORES CONSIDERADOS NORMAIS PARA A POPULAÇÃO EM GERAL. SE OS SEUS VALORES ESTÃO FORA DESTES LIMITES, ADOpte UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA.

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dislipidemias_CaracterizacaoETratamentoNutricional.pdf

Colesterol total

< 190 mg/dL

Colesterol LDL

< 115 mg/dL

Colesterol HDL

> 40 mg/dL ♂

> 45 mg/dL ♀

Triglicérideos

< 150 mg/dL

Tratar a dislipidemia

pode reduzir o risco de DCV

em cerca de 30% ao longo

de um período de 5 anos