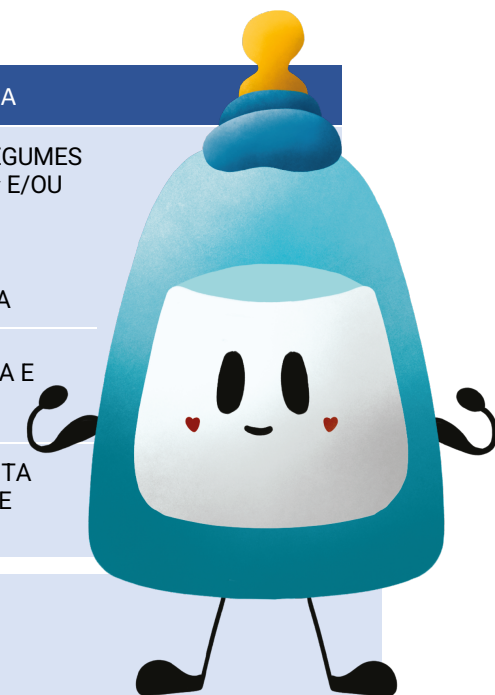




22 A 26 ABRIL | BERÇÁRIO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU FARINHA DE PAU COM PATOPERA COZIDA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ DOURADA⁴ E/OU AÇORDA DE DOURADA^{1,4}BANANA RALADA COM LARANJA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU PICADINHO DE FRANGO COM BATATA ESMAGADAMAÇÃ COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">FERIADO	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA⁴ E/OU ARROZ DE ABRÓTEA⁴MAÇÃ COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE FRUTA COZIDA E 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 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">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. 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)



ALGUMAS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE PARA FESTAS DE ANIVERSÁRIO MAIS SAUDÁVEIS

- * Comece por oferecer em primeiro alimentos como saladas de fruta, diferentes pães de mistura, sumos naturais, iogurtes variados.
- * Escolha um bolo de aniversário simples, se possível com fruta, evite o excesso de cremes ou chantilly.
- * Invista em formatos inesperados para oferecer alimentos saudáveis: Espetadas de frutas, salada de frutas, pão variado, amêndoas, nozes, batidos com iogurte, frutos secos, gelatinas com fruta.
- * Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas ou sumos de fruta naturais diluídos Não ofereça refrigerantes.
- * Opte apenas por uma sobremesa doce, o bolo de aniversário, reduzindo a oferta de gomas, chocolates, salgados, batatas fritas.
- * Substitua os tradicionais saquinhos de doces por outros brindes, como lápis, livros para colorir ou outros brinquedos.
- * Inclua atividades que promovam o exercício físico e se possível ao ar livre como parte da festa. Reduza as atividades de ecrã durante a festa.

FONTE: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/03/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-festas-de-aniversario-mais-saudaveis.pdf>