



29 ABRIL A 03 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/ PERU E/OU DESFIADA DE PERU COM BATATA ESMAGADA PERA COZIDA/CRUA 	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU FARINHA DE PAU COM FRANGO PICADO MAÇÃ COZIDA/CRUA 	<ul style="list-style-type: none"> FERIADO 	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ PERCA⁴ E/OU ARROZ DE PERCA MALANDRINHO⁴ MAÇÃ COZIDA/CRUA 	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU MASSINHAS COM COELHO^{1,3} BANANA RALADA COM LARANJA
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 FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE 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"> 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)

As porções de alimentos que nos são servidas estão **cada vez maiores.**



QUANTO MAIOR A PORÇÃO, MESMO QUE DE ALIMENTOS CONSIDERADOS SAUDÁVEIS, MAIOR A QUANTIDADE DE CALORIAS INGERIDAS. POR ISSO, CONTROLE O TAMANHO DAS PORÇÕES QUE COME.

FONTE: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/?theme=alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica#guia_10passos.pdf



153 g
277 kcal



245 g
443 kcal



366 g
662 kcal



587 g
1062 kcal