



13 A 17 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/ 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/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU COM BATATA ESMAGADAMAÇÃ COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA⁴ E/OU LASCAS DE ABRÓTEA 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 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 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">PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	<ul style="list-style-type: none">PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷	<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)

Maio, Mês do Coração

Dois terços da população adulta portuguesa têm o colesterol elevado, mas este não causa sintomas.

Quando os sintomas ocorrem pode ser por dor no peito devido a angina de peito ou enfarte do miocárdio ou mesmo morte súbita.

Por isso é fundamental fazer prevenção.

O colesterol é uma gordura essencial existente no organismo que tem duas origens:

Uma parte é produzida pelo próprio organismo, em particular no fígado;

Outra parte é obtida através da alimentação, sobretudo pela ingestão de produtos animais, ricos em gordura, como a carne vermelha, os ovos e os produtos lácteos.

Fonte: <https://www.fpcardiologia.pt/atividades/maio-mes-do-coracao/maio-mes-do-coracao-2023>

