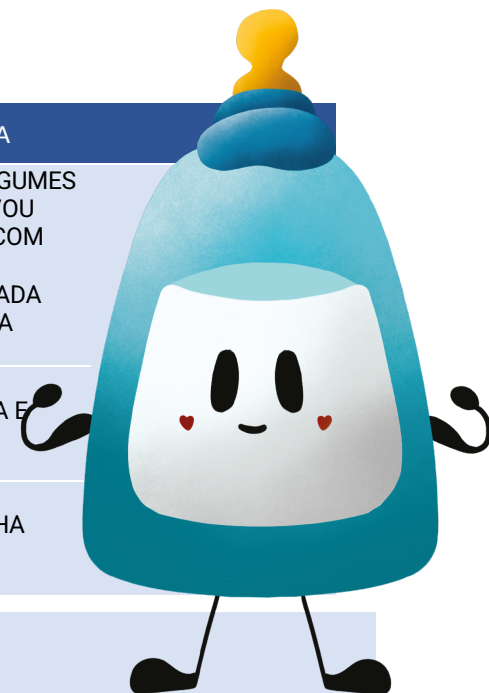




## 20 A 24 MAIO | BERÇÁRIO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU DESFIADA DE PERU COM BATATA ESMAGADA</li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PESCADA<sup>4</sup> E/OU AÇORDA DE PESCADA<sup>1,4</sup></li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU FARINHA DE PAU COM FRANGO PICADO</li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERCA<sup>4</sup> E/OU ARROZ DE PERCA MALANDRINHO<sup>4</sup></li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU MASSINHAS COM COELHO<sup>1,3</sup></li><li>BANANA RALADA COM LARANJA</li></ul>
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE FRUTA COZIDA E IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE PERA E CENOURA</li></ul>
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA (FARINHA LÁCTEA)<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE PERA E CENOURA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA (FARINHA LÁCTEA)<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA (FARINHA LÁCTEA)<sup>7</sup></li></ul>



### 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)

### IMPORTANTE:

- Não vá às compras de estômago vazio! Terá tendência a escolher alimentos com mais gordura, açúcar e sal quando tem fome.
- Aprenda a ler os rótulos. Por exemplo, num produto que se diz saudável, pouco gordo, o teor de gordura – os chamados lípidos – deverá ser inferior a 3-5g/100 g.
- Guarde no seu frigorífico muito espaço para os vegetais e as frutas e pode usar vegetais congelados.
- Prefira o azeite.
- Prefira o peixe, carne ou aves ao natural, em vez de processado (ex.: rissóis, croquetes, panadinhos, etc).
- Escolha cereais e derivados integrais, que contém um elevado teor de fibras.
- Não se esqueça que as leguminosas são fundamentais na sua sopa e no seu prato.
- Escolha leite, iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
- Quando comprar peixe em conserva, prefira os conservados em água ou tomate em substituição do óleo.
- Adquira alimentos saudáveis para os lanches e snacks como iogurtes magros, frutos frescos ou secos.

