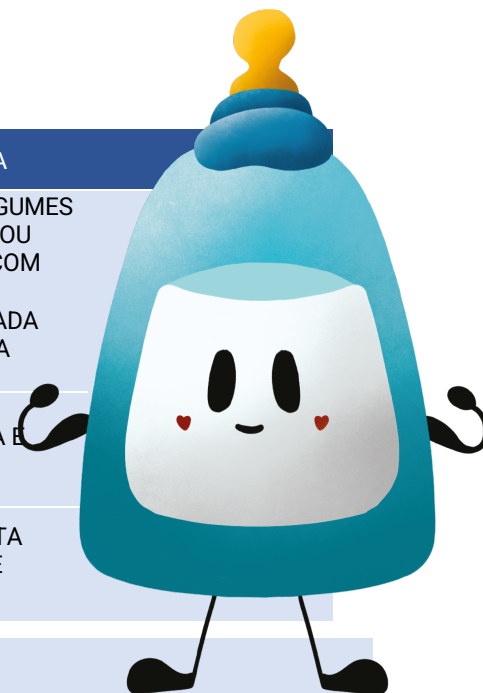




# 29 JULHO A 02 AGOSTO | BERÇÁRIO

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 COM IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></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 DE FRUTA COM IOGURTE NATURAL<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)



Os **IOGURTES** podem ser introduzidos logo após o início da introdução alimentar mas não é obrigatório. O ideal será fazê-lo entre os 6-9 meses para aproveitar a janela imunológica;

✨ Caso não o queriam fazer pelas mais variadas razões (ex: vegetarianismo) ou não seja possível (ex: alergia) existem opções vegetais igualmente válidas;

✨ Os iogurtes, sejam os de vaca ou vegetais, não devem ser oferecidos em substituição do leite do bebé até aos 12 meses e não devem ser oferecidos em grandes quantidades;

✨ O interessante do iogurte é que é um excelente veículo para adicionar alimentos como sementes e manteigas de frutos gordos na alimentação do bebé e por isso, o ideal é que o mesmo seja introduzido numa refeição mais completa, após validar a presença ou não de alergia;