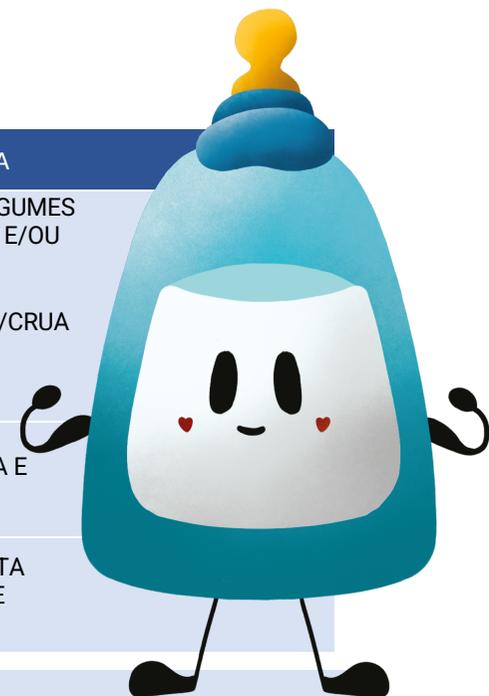




# 15 A 19 JULHO | BERÇÁRIO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"><li>• CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU DESFIADA DE PATO COM MASSINHAS<sup>1,3</sup></li><li>• BANANA RALADA COM LARANJA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CREME DE LEGUMES C/ PESCADA<sup>4</sup> E/OU LASCAS DE PESCADA COM BATATA ESMAGADA<sup>4</sup></li><li>• PERA COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU AÇORDA DE FRANGO<sup>1</sup></li><li>• MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PERA COZIDA/CRUA</li><li>• CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU FARINHA DE PAU COM PERU</li><li>• MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CREME DE LEGUMES C/ DOURADA<sup>4</sup> E/OU ARROZ DE DOURADA<sup>4</sup></li><li>• PERA COZIDA/CRUA</li></ul>
7LANCHE 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)



## TOMATE NO LANCHE...

Os lanches podem incluir uma enorme variedade de alimentos, dos laticínios aos cereais, da fruta às leguminosas, que permitem variar e conjugar diferentes alimentos.

O **tomate** tem uma grande riqueza nutricional, nomeadamente em: • Vitamina C, A, K; • Fibra; • Potássio; • Ácido fólico; • Ferro; • Licopeno; • Antioxidantes. Estes nutrientes são muito benéficos pois fortalecem o sistema imunitário e mantêm a microbiota intestinal saudável.

O **Licopeno** é o pigmento responsável pela cor vermelho-alaranjada do tomate. Esta substância possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que protegem. A confeção torna o licopeno mais biodisponível, ou seja, mais facilmente absorvido pelo nosso organismo