



09 A 12 JULHO | BERÇÁRIO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	• FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ PERCA⁴ E/OU AÇORDA DE PERCA^{1,4} BANANA RALADA COM LARANJA 	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU PICADINHO DE PATO COM BATATA ESMAGADA MAÇÃ COZIDA/CRUA 	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU LASCAS DE PESCADA COM MASSINHAS^{1,3,4} PERA COZIDA/CRUA 	<ul style="list-style-type: none"> CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU ARROZ DE FRANGO DESFIADO MAÇÃ COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ		<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"> PURÉ DE PERA E CENOURA 	<ul style="list-style-type: none"> PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR 	<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)



O PIMENTO:

É um alimento de elevada densidade nutricional e de baixo valor calórico, sendo os hidratos de carbono os principais fornecedores energéticos (cerca de 40%).

É um bom fornecedor de vitaminas e minerais, salientando-se a sua riqueza em vitaminas C, A, E, folatos e potássio. Exerce funções reguladoras do trânsito intestinal, sobretudo devido à sua composição em fibra.

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)	Vit E (mg)	Vit C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
27	1,6	0,6	2,7	2	92,8	217	0,8	90	120	9	24	0,6
valores nutricionais do pimento cru, por 100g												
Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)	Vit E (mg)	Vit C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
37	2,7	0,6	3,7	2,8	89,6	383	1,4	108	120	17	43	0,9
valores nutricionais do pimento grelhado, por 100g												