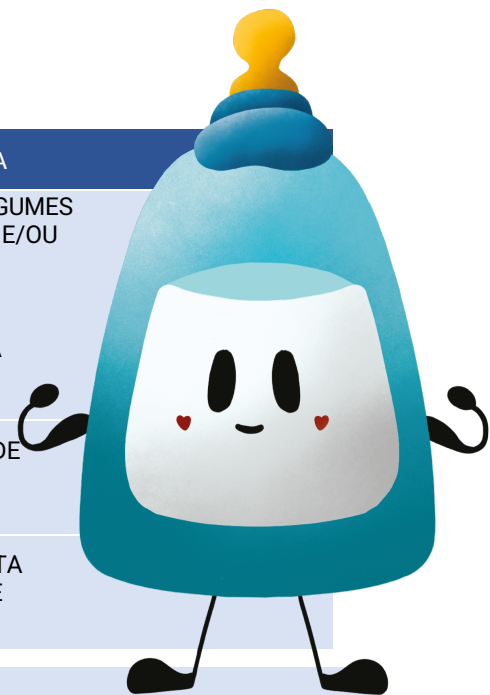




23 A 27 FEVEREIRO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	- CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU DESFIADA DE PATO COM MASSINHAS^{1,3} - BANANA RALADA COM LARANJA	- CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU LASCAS DE PESCADA COM BATATA ESMAGADA⁴ - PERA COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU AÇORDA DE FRANGO¹ - MAÇÃ COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU FARINHA DE PAU COM PERU - PERA COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ DOURADA⁴ E/OU ARROZ DE DOURADA⁴ - MAÇÃ COZIDA/CRUA
7LANCHE DA MANHÃ	IOGURTE NATURAL⁷	PERA E CENOURA LAMINADAS	PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA¹
LANCHE DA TARDE	PAPA DE AVEIA COM FRUTA^{1,6}	PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	PUDIM DE CHIA COM FRUTA^{1,6,11}	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)



BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE FRUTA

1- Redução do risco cardiovascular 2- Diminuição dos níveis de colesterol 3- Regulação da tensão arterial 4- Prevenção de acidente vascular cerebral 5- Diminuição da ocorrência de cancro do estômago 6- Prevenção do cancro do cólon e reto, cancro do pulmão, cancro da bexiga, cancro da boca, faringe, laringe e esófago 7- Prevenção de doenças do trato urinário 8- Regulação do microbiota intestinal 9- Prevenção da diabetes tipo 2 10- Proteção contra a doença de Alzheimer e outras demências 11- Aumento da sensação da saciedade 12- Prevenção da obesidade 13- Promoção da hidratação 14- Reforço do sistema imunitário 15- Ação anti-envelhecimento da pele 16- Prevenção de doenças oftalmológicas 17- Melhoria da memória 18- Controlo de peso 19- Bem-estar psicológico 20- Prevenção da depressão 21- Aumento da densidade mineral óssea 22- Redução da sintomatologia associada à asma e doença pulmonar obstrutiva crónica

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBook_ColherSaber_2ed.pdf