



# Ementas Berçário

Semana de 3/06 a 7/06/2019

	<u>Merenda da manhã</u> ⓘ	<u>Almoço</u>	<u>Merenda da tarde</u> ⓘ ⓘ	<u>Suplemento</u> ⓘ
2ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Banana e Maçã	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couve coração e frango (9-12 meses): Arroz fresco de cenoura, couve coração e tamboril ⓘ	(6-12 meses): Papa de trigo, milho e cevada (s/açúcar) com banana	Pão de mistura <sup>1</sup> com Banana e Maçã
3ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Banana	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couve penca e peru ⓘ (9-12 meses): Batata triturada com cenoura, couve penca, pescada (molho de azeite e alho)	(6-12 meses): Papa láctea de trigo espelta (s/açúcar)	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Banana
4ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã e Laranja	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/couve-flor e coelho ⓘ (9-12 meses): Coelho estufadinho com cebola, cenoura, couve-flor e aletria ⓘ	(6-9 meses): Papa de aveia com pera (9-12 meses): Iogurte natural batido com papa de aveia com pera	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã e Laranja
5ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Maçã	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couve branca e peru (9-12 meses): Salada de couscous c/ salmão desfiado, cebola e tomate ⓘ	(6-12 meses): Papa láctea de Banana e Laranja	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Maçã
6ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã, Banana e Laranja	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/couve lombarda e frango (9-12 meses): Frango assado (desfiado) com arroz solto de cebola, cenoura e couve lombarda	(6-9 meses): Papa de aveia com maçã e banana (9-12 meses): Iogurte natural batido com papa de aveia com maçã e banana	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã, Banana e Laranja

O aleitamento materno deverá ser privilegiado e mantido enquanto a mãe o bebé assim o desejar. Prevê-se que a introdução alimentos não lácteos aconteça nunca antes dos 4 meses e nunca após os 6 meses. A alimentação do bebé entre os 4 e os 6 meses não deverá contemplar mais do que 1 a 2 refeições não lácteas. As merendas da manhã e tarde nesta faixa etária deverá ser, sempre que possível, leite materno ou fórmula láctea, na impossibilidade uma delas deverá ser substituída por papa de arroz ou milho sem adição de açúcares.

**Sopa base:** batata, cenoura, cebola, abóbora e alho (dente). Merenda da manhã/Suplemento <sup>1</sup>: **6-9 meses** fruta cozinhada/crua madura sem casca com pão de mistura sob a forma de creme homogéneo; **9-12 meses** fruta crua alternadamente com e sem casca triturada de forma grosseira com pão de mistura.

Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014.

Legenda:

ⓘ	Glúten	ⓘ	Crustáceos	ⓘ	Ovo	ⓘ	Peixe	ⓘ	Amendoins
ⓘ	Soja	ⓘ	Leite	ⓘ	Frutos de casca rija	ⓘ	Aipo	ⓘ	Mostarda
ⓘ	Sementes de sésamo	ⓘ	Dióxido de enxofre e sulfitos	ⓘ	Tremoço	ⓘ	Moluscos		

Ana Araújo 0853N

As ementas estão sujeitas a alteração.  
A Nutricionista (Ana Araújo 0853N)



## Ementas Berçário



# Ementas Berçário

Semana de 10/06 a 14/05/2019

	<u>Merenda da manhã</u> ⓘ	<u>Almoço</u>	<u>Merenda da tarde</u> ⓘ ⓘ	<u>Suplemento</u> ⓘ
2ª feira	<b>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</b>			
3ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Banana	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couve lombarda e peru ⓘ (9-12 meses): Açorda (estufado de cebola, cenoura) com couve lombarda e peru	(6-12 meses): Papa láctea de trigo espelta (s/açúcar)	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Banana
4ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã e Laranja	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ feijão-verde e frango (9-12 meses): Macarrão estufado com cebola, cenoura, feijão-verde e pescada ⓘ	(6-9 meses): Papa de aveia com pera (9-12 meses): Iogurte natural batido com papa de aveia com pera	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã e Laranja
5ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Maçã	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couves de bruxelas e peru (9-12 meses): Batata triturada com peru (estufado com cebola, cenoura e couves de bruxelas)	(6-12 meses): Papa láctea de Banana e Laranja	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Maçã
6ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã, Banana e Laranja	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couve lombarda e frango ⓘ (9-12 meses): Perca grelhada com arroz fresco de cebola e couve lombarda	(6-9 meses): Papa de aveia com maçã e banana (9-12 meses): Iogurte natural batido com papa de aveia com maçã e banana	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã, Banana e Laranja

O aleitamento materno deverá ser privilegiado e mantido enquanto a mãe o bebé assim o desejem. Prevê-se que a introdução alimentos não lácteos aconteça nunca antes dos 4 meses e nunca após os 6 meses. A alimentação do bebé entre os 4 e os 6 meses não deverá contemplar mais do que 1 a 2 refeições não lácteas. As merendas da manhã e tarde nesta faixa etária deverá ser, sempre que possível, leite materno ou fórmula láctea, na impossibilidade uma delas deverá ser substituída por papa de arroz ou milho sem adição de açúcares.

**Sopa base:** batata, cenoura, cebola, abóbora e alho (dente). Merenda da manhã/Suplemento <sup>1</sup>: **6-9 meses** fruta cozinhada/crua madura sem casca com pão de mistura sob a forma de creme homogéneo; **9-12 meses** fruta crua alternadamente com e sem casca triturada de forma grosseira com pão de mistura.

Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014.

Legenda:

ⓘ	Glúten	ⓘ	Crustáceos	ⓘ	Ovo	ⓘ	Peixe	ⓘ	Amendoins
ⓘ	Soja	ⓘ	Leite	ⓘ	Frutos de casca rija	ⓘ	Aipo	ⓘ	Mostarda
ⓘ	Sementes de sésamo	ⓘ	Dióxido de enxofre e sulfitos	ⓘ	Tremoço	ⓘ	Moluscos		

Ana Araújo 0853N

**As ementas estão sujeitas a alteração.**  
A Nutricionista (Ana Araújo 0853N)



# Ementas Berçário

Semana de 17/06 a 21/06/2019

	<u>Merenda da manhã</u> ⓘ	<u>Almoço</u>	<u>Merenda da tarde</u> ⓘ ⓘ	<u>Suplemento</u> ⓘ
2ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Banana e Maçã	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ couve lombarda e peru (9-12 meses): Arroz de cebola, cenoura, couve lombarda e abrótea ⓘ	(6-12 meses): Papa de trigo, milho e cevada (s/açúcar) com banana	Pão de mistura <sup>1</sup> com Banana e Maçã
3ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Banana	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/ brócolos e coelho ⓘ (9-12 meses): Salmão desfiado com batata às rodelas, cebola e couve lombarda	(6-12 meses): Papa láctea de trigo espelta (s/açúcar)	Pão de mistura <sup>1</sup> com Pera e Banana
4ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã e Laranja	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/alface e frango (9-12 meses): Arroz de frango com brócolos (estufado leve de cebola e alho)	(6-9 meses): Papa de aveia com pera (9-12 meses): Iogurte natural batido com papa de aveia com pera	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã e Laranja
5ª feira	<b>Corpo de Deus</b>			
6ª feira	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã, Banana e Laranja	(4-6 meses): Sopa base (6-9 meses): Sopa base c/couve penca (folhas claras) e vitela (9-12 meses): Vitela estufada em cru com cebola, cenoura, aletria e couve penca ⓘ	(6-9 meses): Papa de aveia com maçã e banana (9-12 meses): Iogurte natural batido com papa de aveia com maçã e banana	Pão de mistura <sup>1</sup> com Maçã, Banana e Laranja

O aleitamento materno deverá ser privilegiado e mantido enquanto a mãe o bebé assim o desejar. Prevê-se que a introdução alimentos não lácteos aconteça nunca antes dos 4 meses e nunca após os 6 meses. A alimentação do bebé entre os 4 e os 6 meses não deverá contemplar mais do que 1 a 2 refeições não lácteas. As merendas da manhã e tarde nesta faixa etária deverá ser, sempre que possível, leite materno ou fórmula láctea, na impossibilidade uma delas deverá ser substituída por papa de arroz ou milho sem adição de açúcares.

**Sopa base:** batata, cenoura, cebola, abóbora e alho (dente). Merenda da manhã/Suplemento <sup>1</sup>: **6-9 meses** fruta cozinhada/crua madura sem casca com pão de mistura sob a forma de creme homogéneo; **9-12 meses** fruta crua alternadamente com e sem casca triturada de forma grosseira com pão de mistura.

Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014.

Legenda:

ⓘ	Glúten	ⓘ	Crustáceos	ⓘ	Ovo	ⓘ	Peixe	ⓘ	Amendoins
ⓘ	Soja	ⓘ	Leite	ⓘ	Frutos de casca rija	ⓘ	Aipo	ⓘ	Mostarda
ⓘ	Sementes de sésamo	ⓘ	Dióxido de enxofre e sulfatos	ⓘ	Temoço	ⓘ	Moluscos		

Ana Araújo 0853N

**As ementas estão sujeitas a alteração.**  
A Nutricionista (Ana Araújo 0853N)



## Ementas Berçário