

EMENTA

Berçário



Semana 10 a 14 Agosto de 2020

Segunda-feira	
Sopa	Batata, cenoura, cebola, alface, coração, lombarda e frango
Prato	Bifinho de peru grelhado com arroz de legumes malandro
Sobremesa	Puré de fruta cozida
Lanche	Papa láctea variada ^{1,3,7}

Terça-feira	
Sopa	Batata, cenoura, cebola, alface, brócolos, couve-flor e peru
Prato	Salada russa com pescada cozida ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta fresca passada (variada e da época)
Lanche	Papa láctea/não láctea variada ^{1,3,7}

Quarta-feira	
Sopa	Batata, corgete, alface, coração, alho francês, abóbora e vitela
Prato	Massa com carne picada e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Banana madura ralada com sumo de laranja
Lanche	Papa de fruta fresca e iogurte natural não açucarado ^{1,3,7}

Quinta-feira	
Sopa	Batata, cenoura, alface, cebola, coração, penca e peru
Prato	Maruca estufada com esmagada de batata e legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta fresca passada (variada e da época)
Lanche	Papa láctea variada ^{1,3,7}

Sexta-feira	
Sopa	Batata, cebola, alface, coração, abóbora, feijão-verde e coelho
Prato	Farinha de pau de frango com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Puré de fruta cozida
Lanche	Papas de aveia com maçã raspada ^{1,3,7}

Nota: são sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: as refeições não possuem adição de sal nem açúcar.

Nota: a papa com gluten é dada só depois dos 6 meses.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
¹cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷ Leite, ⁸frutos de Casca Rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



A Nutricionista

Patrícia Martins

(Cédula Profissional Nº 1151N)