

## Ementa

### Janeiro de 2021

(Semana de **04.01.2020** a **08.01.2021**)

<b>Berçário – 2.ª fase</b>		
2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com frango Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Abóbora e nabo com maruca Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião com abrótea Maçã ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com frango Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

(Semana de **11.01.2021** a **15.01.2021**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alface e nabo com peru Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com pescada Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Curgete com linguado Maçã ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com peru Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

(Semana de **18.01.2021** a **22.01.2021**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião com frango Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com maruca Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Abóbora e nabo com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alho francês com abrótea Maçã ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com frango Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

## Ementa Janeiro de 2021

(Semana de **25.01.2021** a **29.01.2021**)

<b>Berçário – 2.ª fase</b>		
2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com peru Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com pescada Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com solha Maçã ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Curgete com peru Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

BASE DA SOPA: Batata / Batata-doce, cenoura, cebola e azeite

A diversificação alimentar deve ser efetuada de forma gradual para respeitar a maturação do organismo da criança.

A introdução de cada novo alimento deve ser vigiada para despiste de possíveis alergias. Deve durar aproximadamente 3 dias.

A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita pelos pais, dando posteriormente indicação à responsável de sala.

### **A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS**

- O leite do lanche nesta fase é da responsabilidade dos pais
- As papas lácteas sem glúten podem ser: primeira papa ou de maçã
- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta dos bebés
- Os pedidos de dieta (por motivos de saúde) deverão ser efetuados à responsável de sala até às 10h00 do próprio dia
- A fruta pode ser alterada dependendo do grau de maturação