

Ementa

novembro de 2024

(Semana de **04.11.2024** a **08.11.2024**)

| Berçário – 2.ª fase | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|
| 2.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Nabiça com peru Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida |
| 3.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Agrião com abrótea 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 | Alface e nabo com pescada Maçã ralada Papa láctea |
| 6.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Alho francês com frango Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida |

(Semana de **11.11.2024** a **15.11.2024**)

| | | |
|-----------|-----------------------------|--|
| 2.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Curgete com peru Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida |
| 3.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Brócolos com solha Pera ralada Papa láctea |
| 4.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Agrião e nabo com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida |
| 5.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Feijão-verde com <i>red fish</i> 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 **18.11.2024** a **22.11.2024**)

| | | |
|-----------|-----------------------------|--|
| 2.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Feijão-verde com peru 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 | Brócolos com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida |
| 5.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Abóbora e nabo com abrótea Maçã ralada Papa láctea |
| 6.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Agrião com frango Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida |

Ementa novembro de 2024

(Semana de **25.11.2024** a **29.11.2024**)

| Berçário – 2.ª fase | | |
|----------------------------|-----------------------------|---|
| 2.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Nabiça com peru Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida |
| 3.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Couve-flor com pescada 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 linguado Maçã ralada Papa láctea |
| 6.ª feira | Sopa Sobremesa Lanche | Brócolos com frango 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