Ementa
março de 2024

(Semana de **01.03.2024** a **01.03.2024**)

Berçário – 1.ª fase		
2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alho francês com peru Puré de pera cozida Iogurte

(Semana de **04.03.2024** a **08.03.2024**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Curgete com frango Puré de maçã cozida Iogurte
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com vitela branca Pera ralada Papa láctea sem glúten
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com borrego Banana esmagada Iogurte
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com peru Maçã ralada Papa láctea sem glúten
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alface e nabo com frango Puré de pera cozida Iogurte

(Semana de **11.03.2024** a **15.03.2024**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Abóbora e nabo com peru Puré de maçã cozida Iogurte
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com vitela branca Pera ralada Papa láctea sem glúten
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com borrego Banana esmagada Iogurte
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alho francês com frango Maçã ralada Papa láctea sem glúten
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião com peru Puré de pera cozida Iogurte

Ementa
março de 2024

(Semana de **18.03.2024** a **22.03.2024**)

Berçário – 1.ª fase		
2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com frango Puré de maçã cozida Iogurte
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com vitela branca Pera ralada Papa láctea sem glúten
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com borrego Banana esmagada Iogurte
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Curgete com peru Maçã ralada Papa láctea sem glúten
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alface e nabo com frango Puré de pera cozida Iogurte

(Semana de **25.03.2024** a **29.03.2024**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com peru Puré de maçã cozida Iogurte
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião e nabo com vitela branca Pera ralada Papa láctea sem glúten
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com borrego Banana esmagada Iogurte
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com frango Maçã ralada Papa láctea sem glúten
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	**FERIADO - 6.ª FEIRA SANTA**

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