

## Ementa maio de 2023

(Semana de **01.05.2023** a **05.05.2023**)

| <b>Berçário – 2.ª fase</b> |                             |                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>FERIADO - 01 DE MAIO</b>                                                  |
| 3.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Abóbora e nabo com solha<br>Pera ralada<br>Papa láctea                       |
| 4.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Nabiça com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural com fruta batida    |
| 5.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Agrião e nabo com maruca<br>Maça ralada<br>Papa láctea                       |
| 6.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Brócolos com peru<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural com fruta batida |

(Semana de **08.05.2023** a **12.05.2023**)

|           |                             |                                                                               |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Nabiça com frango<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural com fruta batida  |
| 3.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Feijão-verde com abrótea<br>Pera ralada<br>Papa láctea                        |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Couve-flor com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural com fruta batida |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Brócolos com pescada<br>Maça ralada<br>Papa láctea                            |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Curgete com frango<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural com fruta batida |

(Semana de **15.05.2023** a **19.05.2023**)

|           |                             |                                                                                    |
|-----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Abóbora e nabo com peru<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural com fruta batida |
| 3.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Couve-flor com linguado<br>Pera ralada<br>Papa láctea                              |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Feijão-verde com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural com fruta batida    |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Alho francês com maruca<br>Maça ralada<br>Papa láctea                              |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Agrião com peru<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural com fruta batida         |

## Ementa maio de 2023

(Semana de **22.05.2023** a **26.05.2023**)

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

(Semana de **29.05.2023** a **31.05.2023**)

|           |                             |                                                                                  |
|-----------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Curgete com peru<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural com fruta batida      |
| 3.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Brócolos com solha<br>Pera ralada<br>Papa láctea                                 |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Agrião e nabo com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural com fruta batida |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                                  |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                                  |

**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