



# Ementa Berçário

Centro Social Quinta da Boa Vista



	Segunda-Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira
<b>Almoço</b>	Sopa: Base + Couve-Flor + Maruca	Sopa: Base + Feijão-verde + Borrego	Sopa: Base + Alho-Francês + Pescada	<b>FERIADO</b>	Sopa: Base + Alface + Frango
	Prato: Pescada cozida com batata, ovo, cenoura baby e couve-flor	Prato: Borrego estufado simples c/arroz e feijão- verde	Prato: Red Fich Cozido com batata e brócolos		Prato: Frango estufado simples com massa esparguete, cenoura e curgete
	Sobremesa: Puré de Fruta/Fruta da época	Sobremesa: Puré de Fruta/Fruta da época	Sobremesa: Puré de Fruta/Fruta da época		Sobremesa: Puré de Fruta/Fruta da época
	Alergénios: Peixe, Ovo e Sulfitos	Alergénios: Sem alergénios	Alergénios: Peixe		Alergénios: Glúten

	Segunda-Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira
<b>Pequeno - Almoço</b>	Até 6 meses: Aptamil 1 Dos 6 aos 12 meses: Aptamil 2 Dos 12 aos 18 meses: Aptamil 4 Em casos de Hipersensibilidade até 6 meses: Aptamil HA 1 Em casos de Hipersensibilidade após 6 meses: Aptamil HA 2				
<b>Lanche</b>	Até 8 meses: Papa Láctea sem glúten Após 8 meses: Papa Láctea com glúten*	Até 8 meses: Papa Láctea sem glúten Após 8 meses: Iogurte com puré de fruta e Bolacha Maria*	Até 8 meses: Papa Láctea sem glúten Após 8 meses: Papa láctea Cerelac*	<b>FERIADO</b>	Até 8 meses: Papa Láctea sem glúten Após 8 meses: Iogurte com puré de fruta e Bolacha Maria*
	Alergénios: Leite e Glúten*	Alergénios: Leite e Glúten*	Alergénios: Leite e Glúten*		Alergénios: Leite e Glúten*

Bebés que ainda não tenham introduzido papas, bebem leite adaptado à idade: Aptamil

A papa Láctea é preparada com água

O Nestum é preparado com leite adaptado à idade: Aptamil.

A papa de fruta com iogurte é preparada com fruta cozida/crua (ex: banana) + Iogurte natural + Bolacha Maria

Os alimentos e papas acima mencionados só são fornecidos às crianças que já tenham indicação da introdução alimentar dos respetivos alimentos. Ex: Iogurte geralmente introduzido aos 8 meses de idade, contudo criança não fez introdução então ementa igual a bebés até 8 meses.

**Observação:** Esta ementa pode ser sujeita a alterações de última hora por motivos de força maior, sendo comunicado a todos os clientes as alterações previstas previamente ao serviço de refeições

Elaborado por Nutricionista:

Simone Fernandes N<sup>o</sup>OP: 1432N