



	<u>Berçário até 8 meses</u> <u>(hipossódica - sem adição de sal)</u>		<u>Berçário - partir dos 8 até 12 meses (hipossódica - sem adição de sal)</u>			Isentos de alergénios/restrições	SALA 1A, 1B, 2A E 2B - 12 a 24 meses; 36 meses (hipossódica)		
	Reforços	Almoço	Reforços	Almoço	Lanche		Reforço	Almoço	Lanche
2ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr peixe cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr Peixe cozido com batata e cenoura + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Peixe cozido com batata, cenoura e verduras	1/2 Fruta + tosta	Peixe cozido - Cantarilho cozido com todos (feijão verde, couve, batata, cenoura e ovo) / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com creme vegetal
3ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr peito de frango cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr peito de frango cozido com arroz de cenoura + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Carne de porco estufada ao natural, arroz de cenoura e verduras cozidas / salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Arroz de Carnes de Alguidar no forno, verduras cozidas/ salada mista	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco
4ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr badejo cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr badejo cozido/ ovo com cenoura e batata + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Empadão de bacalhau (só com elementos naturis) verduras cozidas/salada mista	1/2 Fruta + 1 tosta	Empadão de Bacalhau, Verduras cozidas/ salada	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão com creme vegetal
5ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr peito de peru cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr peito de peru cozido com cenoura e puré + verdura, fruta	leite / fórmula/Batido de fruta (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + pão	Jardineira de Perú, com FEIJÃO VERDE, Isenta de alergénios	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz branco e verduras cozidas / salada mista	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco
6ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr pescada cozida + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr pescada cozida com arroz de cenoura + verdura, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Filetes de pescada no papelote com cebola, alho e coentros, Puré de batata cenoura ao natural	1/2 Fruta + tosta	Filetes de Pescada com crosta de broa e amêndoa, puré de batata e ervilha, verduras cozidas/ salada mista	Papa de aveia cozida com leite, limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)

A refeição Vegetariana deve ser pedida na semana anterior àquela a que é desejada. A Sobremesa será fruta diversa (banana, pera, maçã, ou outras frutas da época). DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (ALERGÉNIOS) As confeções abaixo descritas são suscetíveis de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos. INFORME A INSTITUIÇÃO SE FOR O CASO As confeções referidas como salada, verduras ou legumes contêm um ou mais dos ingredientes a seguir referidos. SALADAS: alface, tomate, cebola, couve ou beterraba roxa, cenoura, tomate. LEGUMES COZIDOS: brócolos, cenoura, couve, feijão verde, grelos, nabiça, couve flor, lombarda, ervilha, NA SOPA: courgete, batata, cenoura, alho francês, abóbora, cebola, cabeça de nabo, feijões diversos, agrião, nabiça., espinafre, couves, juliana, hortelã, coentros, salsa, hortelã, caldo verde.