



	<b>Berçário até 8 meses (hipossódica - sem adição de sal)</b>		<b>Berçário - partir dos 8 até 12 meses (hipossódica - sem adição de sal)</b>			<b>Isentos de alergénios/restrições</b>	<b>SALA 1A, 1B, 2A E 2B - 12 a 24 meses; 36 meses (hipossódica)</b>		
	<b>Reforços</b>	<b>Almoço</b>	<b>Reforços</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>		<b>Reforço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b>	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bebés, 15-20gr ovo + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15 20gr ovo + batata e cenoura cozidas+ verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Salada morna de atum (SEM OVO), batata, cenoura, feijão frade; verduras cozidas / salada mista.	1/2 Fruta + tosta	Salada morna de atum, ovo cozido, batata, cenoura, feijão frade; verduras cozidas / salada mista. VINAGRETE DE OVO COZIDO	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com creme vegetal
<b>3ª Feira</b>	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bebés, 15-20gr peito frango + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15 20gr + frango com arroz + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Arroz à Valenciana, verduras cozidas / salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Arroz à Valenciana, verduras cozidas / salada mista	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco
<b>4ª Feira</b>	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Guisado de vaca com grão, arroz branco, verduras cozidas / salada mista	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15 20gr pescada + batata e cenoura cozidas+ verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Massada caldosa de peixe(cotovelinho miúdo) de peixe; verduras cozidas / salada mista	1/2 Fruta + 1 tosta	Massada caldosa de peixe(cotovelinho miúdo) de peixe; verduras cozidas / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão com creme vegetal
<b>5ª Feira</b>	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bebés, 15-20gr peito de peru cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15 20gr + galo e couve + verdura, fruta	leite / fórmula/Batido de fruta (frutos secos, aveia, morango/banana/out ra da época) + pão	Cozido à portuguesa só carnes magras (feito à parte, sem enchidos)	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Cozido à portuguesa	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/out ra da época) + 1/2 pão com queijo fresco
<b>6ª Feira</b>	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bebés, 15-20gr pescada cozida + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15 20gr corvina cozida + fio azeite, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Massada caldosa (só com elementos naturais) verduras cozidas/ salada mista	1/2 Fruta + tosta	Peixe grelhado- Corvina à posta acompanhado com batata cozida + migas de couve, broa e feijão frade / 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.