



	Berçário até 8 meses (hipossódica - sem adição de sal)		Berçário - partir dos 8 até 12 meses (hipossódica - sem adição de sal)			Isentos de alergénios/restricções	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 bebés, 15-20gr peito frango cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr peito de frango + arroz + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Frango na Púcara em branco sem forno(frango, sultanas, jeropiga, cebola, alho, cenoura, salsa),	1/2 Fruta + tosta	Frango na Púcara(frango, sultanas, jeropiga, cebola, alho, cenoura, salsa),	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 bebés, 15-20gr red fish cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr red fish cozido + batata e cenoura + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Peixe Vermelho assado, arroz de legumes (brócolo/couve coração/grelas e cenoura), verduras	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Peixe Vermelho estufado em branco, arroz de legumes (brócolo/couve coração/ e	leite/iogurte natural + pão mistura com creme de ovo cozido e queijo fresco
4ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bebés, 15-20gr perú cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr perú cozido + arroz de cenoura + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Jardineira de Perú, com FEIJÃO VERDE, Isenta de alergénios	1/2 Fruta + 1 tosta	Lasanha de soja granulada, cogumelos e legumes (alho francês, cebola,	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão com creme vegetal
5ª Feira	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 peixe com arroz branco + verdura, fruta	leite / fórmula/Batido de fruta (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + pão	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com
6ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bebés, 15-20gr peito frango cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr frango cozido com cenoura brunesa + frango+ verdura, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Peito de Frango estufado em branco (só elementos naturais), massa sem alergéneos, cenoura e verduras cozidas / salada mista	1/2 Fruta + tosta	Chispalhada de grão e macarrão (chispe de porco, entremeada e chouriço), 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.