



2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

<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/restricções	SALA 1A, 1B, 2A E 2B - 12 a 24 meses; 36 meses (hipossódica)		
Reforços	Almoço	Reforços	Almoço	Lanche		Reforço	Almoço	Lanche
Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr aperú cozido + fio de azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr perú cozido com batata e cenoura + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Carne de porco estufada em branco, esmagada de batata, verduras cozidas /salada mista	1/2 Fruta + tosta	Fritada de Porco, esmagada de batata ligada com azeite cru e salsa, verduras cozidas/ salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão mistura com creme vegetal
Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr maruca cozida +fio de azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr maruca cozida com arroz de cenoura + verdura, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Feijoada de Red Fish (só com elementos naturais) arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Feijoada de Chocos, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)
Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr ovo cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr ovocozido com massa e cenoura + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Peito de Frango estufado em branco (só elementos naturais), massa sem alergéneos, cenoura e verduras cozidas / salad mista	1/2 Fruta + 1 tosta	Peixe cozido (maruca) com batata, cenoura e couve	iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural+ pão com creme vegetal
Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr rolo de pescada cozida + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr rolo pescada cozida com massa e cenoura cozida + verdura, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Bacalhau Confitado, batata cozida, couve / salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Bacalhau Confitado, batata cozida migas/ salada mista	Batido de fruta OU sumo de fruta natural (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + 1/2 pão com queijo fresco
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 esmagada + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Bolonhesa de vitela, massa cozida (isento de alergénios) salteada com alho e salsa e verduras cozidas /salada mista	1/2 Fruta + tosta	Bolonhesa de vitela, tagliatelle cozida, 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, DE MODO A FAZERMOS UMA ADAPTAÇÃO INDIVIDUALIZADA. As confeções referidas como salad, 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.