Semana 7: 9 a 13 11

Ementa Berçário /Creche

O responsável
Rui Lopes, Nutricionista 4371N

	Berçário até 8 meses (hipossódica - sem adição de sal)		Berçário - partir dos 8 até 12 meses (hipossódica - sem adição de sal)			Isentos de alergénios/restrições	SALA 1A, 1B, 2A E 2B - 12 a 24 meses		
	Reforços	Almoço	Reforços	Almoço	Lanche		Reforço	Almoço	Lanche
2ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr abrótea cozida + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr abrótea cozida com batata e cenoura + verdura, fruta	iogurte natural com puré de fruta cozida e/ou natural + pão	Arroz de atum ao natural (sem processados), verduras cozidas/salada mista	1/2 Fruta + tosta	Empadão de Arroz com Atum, ovos duros e legumes (tomate, cenoura e alho francês), salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida e/ou natural + pão
3ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr peito de perúcozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr peito de perú cozido com macarrão e cenoura + verdura, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Carne de porco no tacho com legumes (ao natural), arroz branco, verduras cozidas /salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Lombo de porco estufado em branco, arroz branco e verduras cozidas / salada mista	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)
4ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr Red fish cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr red fish cozido com batata e cenoura + verdura, fruta	iogurte natural com fruta natural picada (morango/ banana/ pera) + 1 c sopa de aveia e nozes picadas	Frango corado com batata camponesa e castanhas, salada mista	1/2 Fruta + 1 tosta	Frango corado com batata corada e castanhas, salada mista	iogurte natural com fruta natural picada (morango/ banana/ pera) + 1 c sopa de aveia e nozes picadas
5ª 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	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Carapau grelhado com batata a murro (sem molho), verduras cozidas /salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com feijão frade /salada mista	12 M - Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra) + 12 M leite + pão mistura com creme de queijo fresco
6ª Feira	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa bébés, 15-20gr carapau cozido cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15-20gr carapau cozido com batata e cenoura + verdura, fruta	iogurte natural com puré de fruta cozida e/ou natural + pão	Filetes de pescada enrolados no papelote, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	1/2 Fruta + tosta	Filetes de pescada fritos, arroz de tomate verduras cozidas / salada mista	iogurte natural com puré de fruta cozida e/ou natural + pão

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, tremoço e produtos à base de tremoço, 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 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.