



	<u>Berçário até 8 meses</u> <u>(hipossódica - sem adição de sal)</u>		<u>Berçário/ SALA 1A partir dos 8 até 12 meses (hipossódica - sem adição de sal)</u>			Isentos de alergénios/restrições	SALA 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 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 esparguete + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Perú Braseado ao natural (cebola, tomate, alho francês, azeite, salsa e tomate natural), macarrão isento de	1/2 Fruta + tosta	Perú braseado no forno, acompanhado com macarrão salteado em azeite, alho e salsa; verduras cozidas / salada	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 solha cozida + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr solha cozida + arroz + verdura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Solha cozida com batata, cenoura e verduras /salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Solha cozida com batata, cenoura e verduras /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 peru cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr peru cozido + grão + cenoura, fruta	leite / fórmula/iogurte natural com puré de fruta cozida ou natural + pão	Bifes de frango estufados em branco, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	1/2 Fruta + 1 tosta	Bifes de peru estufados em branco, arroz de cenoura, verduras cozidas /salada mista	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 frango cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr frango cozido e esparguete + verdura, fruta	leite / fórmula/Batido de fruta (frutos secos, aveia, morango/banana/outra da época) + pão	Jardineira de peru com feijão verde e cenoura verduras/salada mista	1/2 Fruta + Tortita de arroz/ milho	Ervilhas guisadas com ovos escalfados, arroz de cenoura, 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 peixe bacalhau cozido + fio azeite, fruta	Papa cereais/ fórmula infantil/ leite materno	Creme de sopa do dia, 15- 20gr peito de peru com arroz de verduras, fruta	Papa de aveia cozida com limão, canela e fruta picada (maçã, pera, banana, outra)	Bacalhau confitado, batata cozida, cenoura e verduras	1/2 Fruta + tosta	Carapau grelhado com molho espanhol, batata a murro, migas de Leiria com 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.