

EMENTA | 18 a 22 de SETEMBRO de 2023

O AMANHÃ DA CRIANÇA | BERÇÁRIO

2ºF 18	LANCHE DA MANHÃ	puré de maçã cozida + 1-2 c. sopa de aveia 
	SOPA	Creme de legumes + frango
	SOBREMESA	Banana esmagada
LANCHE DA TARDE		< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa – iogurte natural + puré de pera+ 3 c. sopa rasas de aveia  
3ºF 19	LANCHE DA MANHÃ	puré de pera cozida + 1-2 c. sopa de aveia 
	SOPA	Creme de legumes + frango
	SOBREMESA	Maçã cozida
LANCHE DA TARDE		< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa – iogurte natural + banana+ 3 c. sopa rasas de aveia  
4ºF 20	LANCHE DA MANHÃ	Banana esmagada+ 1-2 c. sopa de aveia 
	SOPA	Creme de legumes + peru
	SOBREMESA	Pera ralada
LANCHE DA TARDE		< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa – iogurte natural + puré de maçã + 3 c. sopa rasas de aveia  
5ºF 21	LANCHE DA MANHÃ	puré de pera + 1-2 c. sopa de aveia 
	SOPA	Creme de legumes + frango
	SOBREMESA	Banana esmagada
LANCHE DA TARDE		< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa – iogurte natural + puré de maçã + 3 c. sopa rasas de aveia  
6ºF 22	LANCHE DA MANHÃ	puré de peracozida + 1-2 c. sopa de aveia 
	SOPA	Creme de legumes + frango
	SOBREMESA	Maçã ralada
LANCHE DA TARDE		< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa – iogurte natural + pera cozida + 3 c. sopa rasas de aveia  

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Notas : Papa láctea de cereais (flocos de aveia, arroz, nestum, cerelac...) sem adição de açúcares. Todas as papas são feitas com o leite do bebé excepto a partir de 1 ano de idade (leite normal)

A Nutricionista, A Coordenadora Pedagógica,

Dr.ª Catarina Vieira Ferreira
| 3281N

Cada refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios ou seus derivados:



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e



Moluscos



Tremoço