

# EMENTA | 14 a 18 de JANEIRO de 2019

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | BERÇÁRIO

2ºF 14	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta + 1-2 c. sopa de aveia
	SOPA	Legumes com carne de vaca (batata, cenoura, courgette, alface, cebola)
	SOBREMESA	Puré de fruta
	LANCHE DA TARDE	< 9 meses: Papa láctea de cereais e fruta > 9 meses: Papa – iogurte + puré de 1 fruta pequena + 3 c. sopa rasas de aveia
3ºF 15	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta + 1-2 c. sopa de aveia
	SOPA	Legumes com frango (batata, abóbora, courgette, alface, alho-francês)
	SOBREMESA	Puré de fruta
	LANCHE DA TARDE	< 9 meses: Papa láctea de cereais e fruta > 9 meses: Papa – iogurte + puré de 1 fruta pequena + 3 c. sopa rasas de aveia
4ªF 16	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta + 1-2 c. sopa de aveia
	SOPA	Legumes com carne de vaca (batata, abóbora, alface, alho-francês)
	SOBREMESA	Puré de fruta
	LANCHE DA TARDE	< 9 meses: Papa láctea de cereais e fruta > 9 meses: Papa – iogurte + puré de 1 fruta pequena + 3 c. sopa rasas de aveia
5ªF 17	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta + 1-2 c. sopa de aveia
	SOPA	Legumes com novilho (batata, abóbora, courgette, alface, alho-francês)
	SOBREMESA	Puré de fruta
	LANCHE DA TARDE	< 9 meses: Papa láctea de cereais e fruta > 9 meses: Papa – iogurte + puré de 1 fruta pequena + 3 c. sopa rasas de aveia
6ªF 18	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta + 1-2 c. sopa de aveia
	SOPA	Legumes com peru (batata, cenoura, courgette, alface, cebola)
	SOBREMESA	Puré de fruta
	LANCHE DA TARDE	< 9 meses: Papa láctea de cereais e fruta > 9 meses : Papa – iogurte + puré de 1 fruta pequena + 3 c. sopa rasas de nestum

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

**Notas :** Papa láctea de cereais (flocos de aveia, arroz, nestum, cerelac...). 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:

