



Ementa Berçário

| | | Segunda 09/05/2022 | Terça 10/05/2022 | Quarta 11/05/2022 | Quinta 12/05/2022 | Sexta 13/05/2022 |
|----------------------------------|-----------------|--|--|--|---|--|
| Almoço | Sopa | Sopa Juliana | Sopa de Legumes | Sopa de Espinafres | Sopa de Alface | Sopa de Feijão-verde |
| | Prato principal | Sopa Juliana com Perú. | Sopa de Legumes com Abrótea ⁴ . | Sopa de Espinafres com Frango. | Sopa de Alface com Pescada ⁴ . | Sopa de Feijão-verde com Coelho. |
| | Sobremesa | Papa de Maçã | Papa de Fruta Variada | Papa de Pera | Papa de Fruta Variada | Papa de Banana |
| Lanche | | logurte natural ⁷ + Fruta passada | Papa láctea com glúten ^{1;6;7} | logurte natural ⁷ + Fruta passada | Papa láctea com glúten ^{1;6;7} | logurte natural ⁷ + Fruta passada |
| Reforço Alimentar (final do dia) | | Papa de Frutas ^{1;6;7} | | | | |

Nota: Ementa sujeita a alteração



Como substituir o sal sem perder o sabor?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ingestão diária de sal não deve ultrapassar as 5g, no caso de um adulto, sendo esta quantidade equivalente a uma colher de chá. O Sal pode parecer a forma mais fácil de dar sabor a um prato, porém como alternativa podem ser utilizadas ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão, gengibre ou salicórnia.