



## 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 <sup>4</sup> .	Sopa de Espinafres com Frango.	Sopa de Alface com Pescada <sup>4</sup> .	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 <sup>7</sup> + Fruta passada	Papa láctea com glúten <sup>1;6;7</sup>	logurte natural <sup>7</sup> + Fruta passada	Papa láctea com glúten <sup>1;6;7</sup>	logurte natural <sup>7</sup> + Fruta passada
Reforço Alimentar (final do dia)		Papa de Frutas <sup>1;6;7</sup>				

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.