



## Ementa Berçário

		Segunda 16/05/2022	Terça 17/05/2022	Quarta 18/05/2022	Quinta 19/05/2022	Sexta 20/05/2022
Almoço	Sopa	Sopa de Couve-flor	Sopa de Alho-francês	Sopa de Couve Branca	Sopa de Legumes	Sopa de Couve Portuguesa
	Prato principal	Sopa de Couve-flor com Pescada <sup>4</sup> .	Sopa de Alho-francês com Perú.	Sopa de Couve Branca com Abrótea <sup>4</sup> .	Sopa de Legumes com Frango.	Sopa de Couve Portuguesa com Tamboril <sup>4</sup> .
	Sobremesa	Papa de Pera	Papa de fruta variada	Papa de Maçã	Papa de fruta variada	Papa de Banana
Lanche		logurte natural <sup>7</sup> + Fruta passada	Papa láctea com/ sem glúten <sup>1;6;7</sup>	logurte natural <sup>7</sup> + Fruta passada	Papa láctea com/ sem 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

### Lista de Alergénios

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixes	Amendoins	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Alpico	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfites em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremçoço	Moluscos



### Alimentos da Época

Os alimentos da época são produzidos durante um período natural de cultivo, num determinado local. Estes alimentos apresentam um valor nutricional superior, sendo também mais saborosos e aromáticos. O consumo de alimentos da época é mais seguro, visto que a agricultura destes inclui o uso de agroquímicos com menor frequência. Uma alimentação feita à base deste tipo de alimentos tem ainda a vantagem de ser mais sustentável e amiga do meio ambiente!