



Ementa Berçário

		Segunda 12/09/2022	Terça 13/09/2022	Quarta 14/09/2022	Quinta 15/09/2022	Sexta 16/09/2022
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês	Creme de Cenoura	Sopa de Alface	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Abóbora e Curgete
	Prato principal	Creme de alho-francês com Linguado ⁴ .	Sopa de Feijão-verde com Coelho.	Sopa de Alface com Abrótea ⁴ .	Creme de Cenoura com Frango.	Sopa de Abóbora e Curgete com Pescada ⁴ .
	Sobremesa	Papa de banana	Papa de Maçã	Papa de fruta variada	Papa de Pera	Papa de fruta variada
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

Lista de Alergênicos

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	Alfo	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremoço	Moluscos



4 passos para voltar à rotina no pós-férias

- 1 → Organizar e planejar refeições;
- 2 → Ingerir, pelo menos, 500ml de água até ao almoço e 500ml de água até ao jantar;
- 3 → Retomar a prática de atividade física;
- 4 → Estabelecer metas conscientes (não se esqueça que é importante dar um passo de cada vez e qualquer coisa é melhor eu nada).