



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 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 | 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 planear 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).