



## Ementa Berçário

		Segunda 19/09/2022	Terça 20/09/2022	Quarta 21/09/2022	Quinta 22/09/2022	Sexta 23/09/2022
Almoço	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Couve-flor	Creme de Abóbora e Chuchu	Sopa de Alho-francês	Creme de Cenoura e Curgete
	Prato principal	Sopa de Legumes com Frango.	Sopa de Couve-flor com Abrótea <sup>4</sup> .	Creme de Abóbora e Chuchu com Perú.	Sopa de Alho-francês com Pescada <sup>4</sup> .	Creme de Cenoura e Curgete com Coelho.
	Sobremesa	Papa de Banana	Papa de Pera	Papa de Fruta variada	Papa de Maçã	Papa de Fruta variada
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

### 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	Alpó	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l	Tremoço	Moluscos



### 5 consequências da privação do sono

1 → Maior probabilidade de perder massa muscular; 2 → Maior probabilidade de aumentar massa gorda; 3 → Desregulação Hormonal (aumento da hormona que leva a ter mais apetite e da hormona que “dá sinal” ao organismo para acumular massa gorda); 4 → Aumento do stress e irritabilidade; 5 → Maior tendência para diminuir a atividade física.