



EMENTAS: BERÇÁRIO

Semana de ___ / ___ / ___ a ___ / ___ / ___

S2	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Fruta da época	(4-6 meses): Sopa de introdução - Fornecida pelo encarregado de educação (6-9 meses): Sopa base* c/ couve-flor e frango (9-12 meses): Aletria com vitela e cenoura em cru ^{1,3,9,10}	(4-6meses): leite materno/fórmula láctea ou papa láctea arroz/milho (s/ glúten) (6-9 meses): Puré de fruta c/ pão ¹ (9-12 meses): Puré de fruta c/ iogurte + pão ^{1,7}
3ª Feira	Fruta da época	(4-6 meses): Sopa de introdução - Fornecida pelo encarregado de educação (6-9 meses): Sopa base* c/ brócolos e pescada (9-12 meses): Arroz de pescada e couve-coração em cru ^{4,9,10}	(4-6meses): leite materno/fórmula láctea ou papa láctea arroz/milho (s/ glúten) (6-12 meses): Papa láctea de fruta ^{1,7}
4ª Feira	Fruta da época	(4-6 meses): Sopa de introdução - Fornecida pelo encarregado de educação (6-9 meses): Sopa base* c/ repolho e vitela (9-12 meses): Aletria de peru e brócolos ^{1,3,9,10}	(4-6meses): leite materno/fórmula láctea ou papa láctea arroz/milho (s/ glúten) (6-9 meses): Puré de fruta c/ pão ¹ (9-12 meses): Puré de fruta c/ iogurte + pão ^{1,7}
5ª Feira	Fruta da época	(4-6 meses): Sopa de introdução - Fornecida pelo encarregado de educação (6-9 meses): Sopa base* c/ cenoura e peru (9-12 meses): Batata cozida com cação e feijão-verde ^{4,9,10}	(4-6meses): leite materno/fórmula láctea ou papa láctea arroz/milho (s/ glúten) (6-12 meses): Papa láctea de fruta ^{1,7}
6ª Feira	Fruta da época	(4-6 meses): Sopa de introdução - Fornecida pelo encarregado de educação (6-9 meses): Sopa base* c/ alface e pescada (9-12 meses): Arroz fresco de frango e couve penca ^{9,10}	(4-6meses): leite materno/fórmula láctea ou papa láctea arroz/milho (s/ glúten) (6-9 meses): Puré de fruta c/ pão ¹ (9-12 meses): Puré de fruta c/ iogurte + pão ^{1,7}

Será fornecido um **suplemento da tarde (18h)** que poderá ser composto por fruta da época, bolacha simples ou pão simples.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremçoço e produtos à base de tremçoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

● Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

● Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

● Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.