**Ementa Janeiro 2020**

 **Semana de 13 a 17**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dia** | **1º Lanche** | **Caldo de legumes****(só c/ carne - 6 meses)** | **Caldo de legumes****(c/ carne ou peixe dos 7 aos 9 meses)** | **Prato** **(a partir do 9º mês)** |  **2º Lanche****( < 9 meses)** | **2º Lanche****(a partir do 9º mês)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Pera Cozida | Sopa base (abóbora, courgette, brócolos, fio azeite) c/ frango | Sopa base (abóbora, courgette, brócolos, fio azeite) c/ pescada | Pescada cozida c/ batata  | Maçã Ralada | Maçã ralada + Bolacha Maria |
| 14 | Maçã Cozida | Sopa base (cenoura, batata, alho francês) c/ peru | Sopa base (cenoura, batata, alho francês) c/peru | Peru com arroz de cenoura | Pera Ralada | Pera + Iogurte Natural |
| 15 | Banana  | Sopa base (abóbora, courgette, espinafres, fio azeite) c/ frango | Sopa base (abóbora, courgette, espinafres, fio azeite) c/ perca | Perca c/ batata e brócolos | Papa não láctea, sem Glúten, s/ Açúcar | Papa não Láctea s/ Açúcar |
|  16 | Pera Cozida | Sopa base (cenoura, batata, feijão verde, fio de azeite) c/ frango | Sopa base (cenoura, batata, feijão verde, fio de azeite) c/ frango | Frango c/ esparguete  | Maçã Ralada | Maçã + Iogurte Natural |
|  17 | Maçã cozida  | Sopa base (abóbora, courgette, alface, fio de azeite) c/ peru | Sopa base (abóbora, courgette, alface, fio de azeite) c/ Red-fish | Red-fish c/ batata e couve-flor | Papa não láctea, sem Glúten s/ Açúcar | Papa não láctea s/ Açúcar |

**A ementa está sujeita a alterações e é flexível para se adaptar às introduções alimentares individuais.**

**A introdução de novos alimentos deve ser feita pela primeira vez em casa pelos pais,**

**devendo estes informar a educadora acerca de alguma restrição/alergia a determinados alimentos que a criança não possa ingerir.**

****