**Ementa Janeiro 2020**

 **Semana de 27 a 31**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Pera Cozida | Sopa base (cenoura, courgette, alface, fio azeite) c/ frango | Sopa base (cenoura, courgette, alface, fio azeite) c/ frango | Bife de frango c/ arroz cenoura | Maçã Ralada | Maçã ralada + Bolacha Maria |
| 28 | Maçã Cozida | Sopa base (abóbora, batata, lombardo, fio de azeite) c/ peru | Sopa base (abóbora, batata, lombardo, fio de azeite) c/ pescada | Pescada c/ batata e couve-flor | Pera Ralada | Pera + Iogurte Natural |
| 29 | Banana  | Sopa base (cenoura, courgette, espinafres, fio azeite) c/ frango | Sopa base (cenoura, courgette, espinafres, fio azeite) c/ frango | Bife frango c/ esparguete e salada alface | Papa não láctea, sem Glúten, s/ Açúcar | Papa não Láctea s/ Açúcar |
|  30 | Pera Cozida | Sopa base (abóbora, batata, couve coração, fio de azeite) c/ frango | Sopa base (abóbora, batata, couve coração, fio de azeite) c/ Red fish | Red fish no forno c/ batata e brócolos | Maçã Ralada | Maçã + Iogurte Natural |
|  31 | Maçã cozida  | Sopa base (cenoura, courgette, feijão-verde, fio de azeite) c/ frango | Sopa base (cenoura, courgette, feijão-verde, fio de azeite) c/ frango | Perna de frango c/ arroz e salada alface | 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.**

****