



BERÇÁRIO

(até aos 12 meses)



Ementa de 06 a 10 de Julho 2020

Dia	1º Lanche	Caldo de legumes (c/ carne ou peixe dos 7 aos 9 meses)	Prato (a partir do 9º mês) ¹	2º Lanche (a partir do 9º mês)
06	Maçã cozida	Sopa base (batata, cenoura, cebola, brócolos, fio azeite) c/ pescada	Arroz de borrego	Papa láctea s/ açúcar
07	Pera cozida	Sopa base (curgete, abóbora, alho francês, alface, fio azeite) c/ perca	Perca cozida c/ batata e brócolos	logurte natural e maçã cozida
08	Banana	Sopa base (batata, cenoura, alho, espinafres, fio azeite) c/ frango	Frango c/ esparguete e salada alface	Papa láctea s/ açúcar
09	Pera Cozida	Sopa base (curgete, abóbora, alho francês, fio azeite) c/ pescada	Pescada cozida c/ batata e cenoura	Maçã Fatiada + logurte Natural
10	Maçã cozida	Sopa base (batata, cenoura, alho francês, lombardo, fio de azeite) c/ peru	Bife de peru c/ arroz e salada alface	Papa 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.



¹ - para além do caldo de legumes (sem carne ou peixe)