

SEMANA 1

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|--|--|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE BRÓCOLOS COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA ALFACE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE PENCA COM PESCADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 2

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|--|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CENOURA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE AGRIÃO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ABÓBORA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE REPOLHO COM SOLHA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÉM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 3

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|---|--|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CURGETE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE COUVE-FLOR COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE BRÓCOLOS COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALFACE COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM PESCADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 4

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|---|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE FEIJÃO VERDE COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE PENCA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CENOURA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE AGRIÃO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM SOLHA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 5

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|---|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ABÓBORA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE REPOLHO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CURGETE COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE COUVE-FLORES COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE BRÓCOLOS COM PESCADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 6

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|--|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALFACE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE PENCA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CENOURA COM SOLHA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabicha, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 7

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|--|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE AGRIÃO COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ABÓBORA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE REPOLHO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CURGETE COM PESCADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 8

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|--|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE BRÓCOLOS COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALFACE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE PENCA COM SOLHA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 9

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|--|--|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CENOURA COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE AGRIÃO COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ABÓBORA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE REPOLHO COM PESCADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabíça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 10

| DIA | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE |
|---------|-----------------|---|---|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE CURGETE COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE BRÓCOLOS COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALFACE COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹ |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA | SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM SOLHA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} |

*A fruta será definida conforme a sazonalidade. Após os 6 meses já poderá ser incluído na alimentação do bebé a laranja, tangerina, melão, uva, manga, entre outros. O morango, kiwi, amora e maracujá só introduzir a partir dos 12 meses. Deverá ser servida madura, crua ou em alternativa cozida sem adição de açúcar.

- ✓ A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos religiosos, festividades, excesso ou rutura de stocks ou motivos imprevistos;
- ✓ A base da sopa deverá ser constituída por batata e/ ou grãos de arroz, cenoura e/ou abóbora, cebola e/ou alho, **adicionando ainda o legume definido**, e uma colher de chá em cru por criança. No máximo de 5 legumes. Sem adição de sal;
- ✓ Aos 6 meses já são permitidos a adição de mais legumes entre eles: alface, couve branca, alho francês, feijão-verde, penca, couve coração, brócolos, agrião, etc. O espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo só poderão ser adicionados à sopa a partir dos 12 meses;
- ✓ Aos 7 meses já se prevê a inclusão de peixe. Inicialmente deve ser cozido e retirado, após 4 dias já poderá ralar-se com os restantes ingredientes. A quantidade de peixe ou carne não deve ser superior a 30g por dia (15g ao almoço e 15g ao jantar ou os 30g numa só refeição). Os peixes aconselhados são a pescada, o linguado, a solha ou a faneca. A carne mantém-se: frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela.

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.