

### SEMANA 1

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE BRÓCOLOS COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA ALFACE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE PENCA COM PESCADA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CENOURA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE AGRIÃO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE REPOLHO COM SOLHA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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 3

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CURGETE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE BRÓCOLOS COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALFACE COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM PESCADA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CENOURA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE AGRIÃO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM SOLHA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ABÓBORA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE REPOLHO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CURGETE COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLORES COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE BRÓCOLOS COM PESCADA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ALFACE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CENOURA COM SOLHA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE AGRIÃO COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ABÓBORA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE REPOLHO COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CURGETE COM PESCADA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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 TREMOCO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

### SEMANA 8

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE BRÓCOLOS COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALFACE COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE PENCA COM SOLHA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CENOURA COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE AGRIÃO COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ALFACE COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE REPOLHO COM PESCADA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE CURGETE COM FRANGO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE BRÓCOLOS COM VITELA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE ALFACE COM COELHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS COM PERU FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA <sup>7</sup>
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO <sup>7</sup>	SOPA DE FEIJÃO-VERDE COM SOLHA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA <sup>1</sup>

\*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;
- ✓ Para esta idade os peixes permitidos mantem-se a pescada, o linguado, a solha ou a faneca e respetivamente a carne são o frango, peru, coelho e posteriormente vaca, borrego e vitela;
- ✓ **Aos 8 meses inicia o consumo se iogurte, sólido, natural, não açucarado.**

**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.