

SEMANA 1

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS FARINHA DE PAU DE BACALHAU DESFIADO E PURÉ DE FEIJÃO-VERMELHO ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALFACE ALETRIA DE FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE ERVILHAS E CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS FARINHA DE PAU DE ABRÓTEA DESFIADA C/ PURÉ DE BATATA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ESMAGADO DE CARNE DE PORCO À ALENTEJANA ^{2,6,14} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE PENCA FARINHA DE PAU DE PERCA DESFIADA C/ PURÉ DE LEGUMES 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 ⁷	SOPA DE CENOURA AÇORDA DE ATUM C/ PURÉ DE FEIJÃO-FRADE ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE AGRIÃO ALETRIA DE FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE COUVE-LOMBARDA POTAS DESFIADAS C/ ESMAGADA DE BATATA E DE LEGUMES ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA VITELA DESFIADA C/ ESMAGADA DE CENOURA E FEIJÃO VERDE FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE REPOLHO AÇORDA DE PESCADA C/ PURÉ DE GRÃO ^{1,4} 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 3

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CURGETE PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE SALADA RUSSA ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR ALETRIA DE FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE REPOLHO E FEIJÃO ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS ESMAGADO DE BACALHAU À BRÁS C/ PURÉ DE CENOURA ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALFACE PERU DESFIADO C/ PURÉ DE BRÓCOLOS FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS PESCADA DESFIADA C/ PURÉ DE BATATA E CENOURA 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 ⁷	SOPA DE FEIJÃO VERDE ALETRIA DE OVOS MEXIDOS C/ PURÉ DE CENOURA ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA FARINHA DE PAU DE FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA, OVO E BRÓCOLOS ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE AGRIÃO ALETRIA DE CARNE DESFIADA C/ PURÉ DE FEIJÃO-VERMELHO, HORTALIÇA E CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE COUVE-LOMBARDA ESMAGADA DE SALMÃO C/ BATATA E LEGUMES 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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.

PREVÊ-SE A ALTERAÇÃO À EMENTA POR MOTIVOS RELIGIOSOS, FESTIVIDADES, ALTERAÇÃO DA SAZONALIDADE DOS PRODUTOS HORTÍCOLAS, EXCESSO OU RUTURA DE STOCK E DONATIVO.

ÚLTIMA REVISÃO, MARÇO 2024

SEMANA 5

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ABÓBORA ALETRIA DE CAVALA DESFIADA C/ PICADO DE LEGUMES ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE REPOLHO COELHO DESFIADO C/ PURÉ DE REPOLHO E FEIJÃO-MANTEIGA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CURGETE FARINHA DE PAU DE REDFISH DESFIADO C/ PURÉ DE CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR PATO DESFIADO C/ PURÉ DE CENOURA E REPOLHO FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS FARINHA DE PAU DE PERCA DESFIADA C/ PURÉ DE LEGUMES 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 ⁷	SOPA DE ALFACE FARINHA DE PAU DE CARNE PICADA E PURÉ DE ERVILHAS ^{1,6} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA, OVO E CENOURA ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE PERU DESFIADO C/ PURÉ DE BATATA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA FARINHA DE PAU DE CAÇÃO DESFIADA C/ PURÉ DE LEGUMES ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA ALETRIA DE CARNE DE VACA DESFIADA C/ PURÉ DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO ¹ 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 ⁷	SOPA DE AGRIÃO ALETRIA DE ATUM DESFIADO C/ PURÉ DE LEGUMES ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA FÊVERA DESFIADA C/ ESMADADO DE BATATA, HORTALIÇA, OVO ³ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ABÓBORA PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE CENOURA E BATATA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE REPOLHO ALETRIA DE AVES DESFIADA C/ ESMAGADA DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CURGETE BACALHAU DESFIADO C/ ESMAGADO DE BATATA, OVO, GRÃO E BRÓCOLOS ^{3,4} 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALFACE FARINHA DE PAU DE PERU PICADO C/ PURÉ DE BRÓCOLOS ³ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ESMAGADO DE PALOCO À BRÁS ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ALETRIA DE CARNE DE VACA DESFIADA C/ PURÉ DE ERVILHA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE PENCA FARINHA DE PAU DE MARUCA C/ PURÉ DE CENOURA 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 ⁷	SOPA DE CENOURA ALETRIA DE SALMÃO DESFIADO C/ PICADO DE LEGUMES ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE AGRIÃO FARINHA DE PAU DE PERU PICADO C/ PURÉ DE CENOURA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE PESCADA DESFIADA C/ PURÉ DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA ALETRIA DE FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE REPOLHO FARINHA DE PAU DE ABRÓTEA DESFIADA C/ PURÉ DE LEGUMES 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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 ⁷	SOPA DE CURGETE FARINHA DE PAU DE OVOS MEXIDOS E ATUM C/ PURÉ DE JULIANA DE LEGUMES ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE BRÓCOLOS ALETRIA DE PERU DESFIADO C/ PURÉ DE CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE FARINHA DE PAU DE PESCADA C/ PURÉ DE LEGUMES ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS PATO DESFIADO C/ ESMAGADA DE CENOURA E BRÓCOLOS FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA, OVO E CENOURA ^{3,4} 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 Sopa mantém-se nas mesmas condições da sala dos 7 e 8 meses.
- ✓ 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.

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.