

SEMANA 1

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ALETRIA COM PICADO DE CARNE E PURÉ DE ERVILHAS ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA, CENOURA E OVO ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS AÇORDA DE PERU COM PURÉ DE LEGUMES ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE CURGETE ESMAGADO DE BATATA COM PESCADA E PURÉ DE BRÓCOLOS ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA FARINHA DE PAU DE ATUM C/ PURÉ DE COUVE-FLOR ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA *	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 REPOLHO AÇORDA DE PESCADA C/ PURÉ DE CENOURA ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA FRANGO DESFIADO C/ ESMAGADA DE BATATA E MACEDÓNIA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE FARINHA DE PAU C/ RED-FISH DESFIADO E PURÉ DE BRÓCOLOS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR ALETRIA COM CARNE PICADA E PURÉ DE CENOURA E FEIJÃO ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE OVO PICADO C/ ESMAGADA DE BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ³ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 3

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ATUM DESFIADO C/ SMAGADA DE FEIJÃO-FRADE E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA ALETRIA C/ VITELA PICADA E PURÉ DE MACEDÓNIA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS DESMIADO DE PEIXE C/ PURÉ BATATA E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE CURGETE AÇORDA C/ PERU DESFIADO E PURÉ DE ERVILHAS FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA PESCADA DESFIADO C/ PURÉ DE BATATA E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 REPOLHO ALETRIA C/ CARNE PICADA E PURÉ DE CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA FARINHA DE PAU DE PEIXE C/ PURÉ DE FEIJÃO-VERMELHO ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ALETRIA C/ PÁ PICADA E PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE BATATA E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE AÇORDA DE ABRÓTEA C/ PURÉ DE BRÓCOLOS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 5

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS AÇORDA DE OVO C/ PURÉ DE ERVILHA ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA PESCADA DESFIADA C/ PURÉ DE BATATA E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS ALETRIA C/ DESFIADO DE PERU E PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE CURGETE ALETRIA DE CARNE PICADA C/ PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA FARINHA DE PAU DE PEIXE C/ PURÉ DE MACEDÓNIA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 RÍJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÊSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; 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 REPOLHO ALETRIA DE ATUM E PURÉ DE CENOURA ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA AÇORDA DE CARNE C/ PURÉ DE FEIJÃO E CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE PEIXE DESFIADO C/ PURÉ DE BATATA E FEIJÃO-VERDE ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR ALETRIA C/ CARNE PICADA C/ PURÉ DE ERVILHAS ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE FARINHA DE PAU DE PESCADA C/ PURÉ DE MACEDÓNIA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 ALHO-FRANCÊS AÇORDA DE OVO C/ PURÉ DE CENOURA ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA E LEGUMES ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE CENOURA E ERVILHA FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE CURGETE FARINHA DE PAU DE PEIXE C/ PURÉ DE BRÓCOLOS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA ROJÃO PICADO C/ ESMAGADO DE BATATA E COUVE-FLOR FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 REPOLHO ATUM DESFIADO C/ PURÉ DE FEIJÃO-FRADE E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA ALETRIA C/ PERU PICADO E PURÉ DE BRÓCOLOS ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE PICADO DE PEIXE C/ ESMAGADA DE JARDINEIRA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR AÇORDA DE FRANGO DESFIADO C/ PURÉ DE CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE MARUCA DESFIADA. PURÉ DE BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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- AIO E PRODUTOS À BASE DE AIO; 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 ALHO-FRANCÊS ALETRIA C/ CARNE PICADA E PURÉ DE ERVILHA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE PENCA FARINHA DE PAU DE PESCADA C/ PURÉ DE FEIJÃO-VERMELHO ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS ALETRIA C/ FRANGO DESFIADO E PURÉ DE LEGUMES ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE CURGETE SALMÃO DESFIADO C/ ESMAGADA DE SALADA RUSSA ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE CENOURA AÇORDA DE AVES C/ PURÉ DE BRÓCOLOS E CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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- CEREALIS 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 RÍJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÊSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; 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 REPOLHO FARINHA DE PAU DE OVO E PURÉ DE MACEDÓNIA ³ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE ABÓBORA ROJÃO DESFIADO C/ ESMAGADA DE BATATA E LEGUMES FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
QUARTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE AÇORDA DE ABRÓTEA C/ PURÉ DE LEGUMES ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	PAPA DE FRUTA COM FLOCOS DE AVEIA ¹
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA	SOPA DE COUVE-FLOR ALETRIA C/ CARNE PICADA E PURÉ DE CENOURA E GRÃO ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8}
SEXTA	½ IOGURTE SÓLIDO ⁷	SOPA DE ALFACE PESCADA DESFIADA C/ ESMAGADA DE BATATA, OVO E CENOURA ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷

*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 RIIA; 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.