

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	REFORÇO DA TARDE
SEGUNDA	1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA	<b>(4-6 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES E MAÇÃ OU PERA CRUA OU COZIDA, RALADA E SEM CASCA <b>(6-9 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES COM PESCADA <b>(9-12 MESES):</b> PURÉ DE ARROZ MALANDRINHO DE PESCADA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ PÃO <sup>1</sup>		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES
	PURÉ DE FRUTA C/ PÃO <sup>1</sup>		IOGURTE C/ FRUTA <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES
TERÇA	1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA	<b>(4-6 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES E BANANA ESMAGADA <b>(6-9 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES COM FRANGO <b>(9-12 MESES):</b> AÇORDA DE FRANGO <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ BOLACHA <sup>1</sup>		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ BOLACHA <sup>1</sup>		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA
QUARTA	1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA	<b>(4-6 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES E MAÇÃ OU PERA CRUA OU COZIDA, RALADA E SEM CASCA <b>(6-9 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES COM PESCADA <b>(9-12 MESES):</b> ESMAGADA DE BACALHAU COM BATATA COZIDA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA <sup>1</sup>		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA <sup>1</sup>		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA
QUINTA	1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA	<b>(4-6 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES E BANANA ESMAGADA <b>(6-9 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES COM PERU <b>(9-12 MESES):</b> ESPARGUETE COM PICADO DE CARNES BRANCAS, ERVILHA E CENOURA <sup>1,4</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7</sup>	PURÉ DE FRUTA
SEXTA	1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA	<b>(4-6 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES E MAÇÃ OU PERA CRUA OU COZIDA, RALADA E SEM CASCA <b>(6-9 MESES):</b> SOPA DE LEGUMES COM COELHO <b>(9-12 MESES):</b> FARINHA DE PAU DE COELHO <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA*	FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA
	PURÉ DE FRUTA C/ PÃO <sup>1</sup>		FARINHA LÁCTEA <sup>1,7,8</sup>	PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA <sup>1</sup>
	PURÉ DE FRUTA C/ PÃO <sup>1</sup>		IOGURTE C/ FRUTA <sup>1,7</sup>	PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA <sup>1</sup>

\* CONSULTAR DOCUMENTO ANEXO SOBRE REGRAS PARA A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR ATÉ AOS 12 MESES.

**BASE DA SOPA DE LEGUMES:** BATATA, ABÓBORA/CURGETE, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. \* **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

**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 RUA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À BASE DE MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À 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.