

| | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE | REFORÇO DA TARDE |
|---------|---------------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| SEGUNDA | 1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA | (4-6 MESES): SOPA DE LEGUMES E MAÇÃ OU PERA CRUA OU COZIDA, RALADA E SEM CASCA (6-9 MESES): SOPA DE LEGUMES COM PESCADA (9-12 MESES): ESMAGADA DE SALADA RUSSA COM PESCADA DESFIADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN ⁷ | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ PÃO ¹ | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES |
| | PURÉ DE FRUTA C/ PÃO ¹ | | IOGURTE C/ FRUTA ⁷ | PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES |
| TERÇA | 1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA | (4-6 MESES): SOPA DE LEGUMES E BANANA ESMAGADA (6-9 MESES): SOPA DE LEGUMES COM VITELA (9-12 MESES): AÇORDA DE CARNES (VITELA E FRANGO) ¹ FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN ⁷ | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ BOLACHA ¹ | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ BOLACHA ¹ | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA |
| QUARTA | 1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA | (4-6 MESES): SOPA DE LEGUMES E MAÇÃ OU PERA CRUA OU COZIDA, RALADA E SEM CASCA (6-9 MESES): SOPA DE LEGUMES COM PESCADA (9-12 MESES): FARINHA PAU DE PESCADA ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN ⁷ | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA ¹ | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA ¹ | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA |
| QUINTA | 1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA | (4-6 MESES): SOPA DE LEGUMES E BANANA ESMAGADA (6-9 MESES): SOPA DE LEGUMES COM FRANGO (9-12 MESES): ESMAGADA DE JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN ⁷ | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ CORN FLACKES | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7} | PURÉ DE FRUTA |
| SEXTA | 1 PEÇA DE FRUTA ESMAGADA | (4-6 MESES): SOPA DE LEGUMES E MAÇÃ OU PERA CRUA OU COZIDA, RALADA E SEM CASCA (6-9 MESES): SOPA DE LEGUMES COM PESCADA (9-12 MESES): PESCADA DESFIADA C/ MASSA DE TOMATE E CENOURA ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA CRUA OU COZIDA* | FARINHA LÁCTEA SEM GLÚTEN ⁷ | PURÉ DE FRUTA |
| | PURÉ DE FRUTA C/ PÃO ¹ | | FARINHA LÁCTEA ^{1,7,8} | PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA ¹ |
| | PURÉ DE FRUTA C/ PÃO ¹ | | IOGURTE C/ FRUTA ^{1,7} | PURÉ DE FRUTA C/ AVEIA ¹ |

* 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 RUJA; **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.