

	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): FILETE DE SALMÃO DESFIADO C/ PURÉ DE ARROZ COLORIDO(BRÓCOLOS, MILHO E CENOURA) 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 COELHO (9-12 MESES): FARINHA DE PAU DE COELHO C/ CENOURA 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): MASSA C/ MACEDÓNIA, PESCADA DESFIADA E OVO COZIDO 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): AÇORDA DE FRANGO C/ PURÉ DE LEGUMES ¹ 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 VITELA (9-12 MESES): ARROZ DE PESCADA C/ PURÉ DE MACEDÓNIA 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 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.