



EMENTA

07 a 11 Outubro 2019



2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão e couve lombarda Lombinhos com cogumelos e arroz de cenoura Repolho salteado Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de abóbora e nabiças Patniscas de bacalhau com arroz malandrinho de feijão ^{1,3,4} Cenoura raspada Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de chuchu e espinafres Arroz de pato Juliana de alface e cebola Fruta da época
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Crema de tronchuda e grão-de-bico Pescada chilena no forno com batinhas assadas ⁴ Salada de feijão-verde Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Crema de alho-francês e abóbora Guisado de frango com ervilhas e esparguete ^{1,3} Cubnhos de tomate Fruta da época

NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

> **Entre os 8 e os 9 meses:** oferecer o iogurte, o qual deve ser **natural, sem aroma e sem natas** (cremoso), em substituição de uma refeição de leite ou papa. Pode ser introduzido o preparado fermentado de soja, nos lactentes vegetarianos.*

> **Aos 9 meses:** inserir a **gema de ovo uma vez por semana**, em substituição da carne ou do peixe numa refeição. Nos lactentes ovovegetarianos, pode ser incluída aos 8 meses e a clara de ovo aos 9 meses. Esquema de introdução da gema: primeira vez: 1/2 gema → segunda vez: 1 gema → terceira vez: 1 ovo inteiro. Não devem ser excedidos 3 ovos/semana.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/1000_DIAS_E

EMENTA ELABORADA POR: Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS