



EMENTA

30 Setembro a 04 Outubro 2019



2ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão e repolho Massa à Camponesa ^{1,3} (repolho e cenoura) Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de abóbora e nabijas Peixe fresco grelhado com arroz de feijão ⁴ Cubos de tomate Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de chuchu e espinafres Rojõeszinhos com batata cozida Brócolos com azeite e alho Fruta da época
5ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de tronchuda e grão-de-bico Atum com salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ^{3,4} (cenoura e feijão-verde) Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de alho-francês e abóbora Bife de peru grelhado com arroz de hortaliça Juliana de alface e cebola 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

Somos pais vegetarianos e gostaríamos de introduzir a alimentação vegetariana ao nosso filho. Podemos dar-lhe uma dieta vegetariana, desde bebé? Ou há uma fase da vida mais indicada?

> Uma **dieta vegetariana devidamente planeada e suplementada** pode suportar o crescimento e desenvolvimento adequado da criança. Contudo, é basilar a **consulta regular do pediatra e do nutricionista** para avaliarem os parâmetros de crescimento e o aporte nutricional, particularmente nos nutrientes críticos nesta dieta (p. ex.: ácidos gordos ómega-3, cálcio, ferro, zinco, vitamina B12, vitamina D). Uma inadequada oferta nutricional pode induzir consequências graves e, inclusivamente, morte.

EMENTA ELABORADA POR : Dra Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS