



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 1

ANO LECTIVO 2009/ 2010

BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO (DO BERÇÁRIO PARA SALA DE 1 ANO)

	ALMOÇO	LANCHE
2ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 1) COM FEIJÃO VERDE E CARNE (coelho)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA
3ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 2) COM ALFACE E PEIXE (maruca) / CARNE (peru)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA AO NATURAL E BOLACHA RALADA (maria ou torrada)
4ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 3) COM COUVE-FLOR E CARNE (vitela/ frango)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA
5ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 4) COM AGRIÃO E PEIXE (pescada) / CARNE (coelho)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA COZIDA
6ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 5) COM ESPINAFRE E CARNE (frango)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA

A Nutricionista _____



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 2

ANO LECTIVO 2009/ 2010

BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO (DO BERÇÁRIO PARA SALA DE 1 ANO)

	ALMOÇO	LANCHE
2ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 1) COM AGRIÃO E PEIXE (abrétea) /CARNE (peru)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA AO NATURAL E BOLACHA RALADA (maria ou torrada)
3ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 2) COM COUVE LOMBARDA E CARNE (coelho)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA
4ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 3) COM FEIJÃO VERDE E PEIXE (maruca) / CARNE (frango)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA COZIDA
5ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 4) COM ALFACE E CARNE (borrego/ peru)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA
6ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 5) COM ESPINAFRE E PEIXE (pescada) / CARNE (coelho)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA AO NATURAL E BOLACHA RALADA (maria ou torrada)

A Nutricionista _____



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 3

ANO LECTIVO 2009/ 2010

BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO (DO BERÇÁRIO PARA SALA DE 1 ANO)

	ALMOÇO	LANCHE
2ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 1) COM BRÓCULOS E CARNE (frango)➤ FRUTA	➤ PAPA LÁCTEA
3ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 2) COM COUVE PORTUGUESA E PEIXE (corvina) / CARNE (coelho)➤ FRUTA	➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA AO NATURAL
4ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 3) COM FEIJÃO VERDE E CARNE (borrego/ peru)FRUTA	➤ PAPA LÁCTEA
5ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 4) COM ESPINAFRE E PEIXE (maruca) / CARNE (frango)➤ FRUTA	➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA COZIDA
6ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 5) COM COUVE-FLOR E CARNE (peru)➤ FRUTA	➤ PAPA LÁCTEA

A Nutricionista _____



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 4

ANO LECTIVO 2009/ 2010

BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO (DO BERÇÁRIO PARA SALA DE 1 ANO)

	ALMOÇO	LANCHE
2ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 1) COM AGRIÃO E PEIXE (pescada) / CARNE (frango)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA AO NATURAL E BOLACHA RALADA (maria ou torrada)
3ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 2) COM FEIJÃO VERDE E CARNE (coelho)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA
4ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 3) COM ALFACE E PEIXE (solha) / CARNE (peru)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA COZIDA
5ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 4) COM ESPINAFRE E CARNE (vitela/ frango)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ PAPA LÁCTEA
6ª FEIRA	<ul style="list-style-type: none">➤ SOPA (BASE 5) COM COUVE LOMBARDA E PEIXE (maruca) / CARNE (coelho)➤ FRUTA	<ul style="list-style-type: none">➤ IOGURTE NATURAL COM FRUTA NATURAL E BOLACHA RALADA (maria ou torrada)

A Nutricionista _____



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

Relativamente às ementas há várias situações a ter em conta, nomeadamente:

1. As bases da sopa são compostas da seguinte forma:

- BASE 1 (batata, abóbora e alho francês)
- BASE 2 (courgette, cenoura, nabo e uma batata)
- BASE 3 (batata doce, abóbora, alho e courgette)
- BASE 4 (courgette, abóbora, nabo e uma batata)
- BASE 5 (batata doce, cenoura, cebola e courgette)

2. As variedades de legumes verdes que acompanham as bases da sopa são as que a seguir se apresentam:

- Brócolos
- Diferentes espécies de couve
- Alface
- Agrião
- Alho francês
- Feijão verde
- Espinafre
- Couve-flor

3. Relativamente às carnes brancas, são as que a seguir apresento as quais damos preferência:

- Peru
- Coelho
- Frango



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

4. Quanto às carnes vermelhas, damos preferências às seguintes:
 - Borrego
 - Vitela

5. Quanto aos tipos de peixe, damos preferência às seguintes espécies:
 - Maruca
 - Pescada
 - Abrótea
 - Solha
 - Corvina

6. No que respeita à fruta, esta vai variando segundo a época, assim como há o cuidado em alternar o tipo de fruta dada ao almoço e ao lanche.

7. Quanto ao tempero da sopa, este é constituído apenas por azeite.

Observações: a introdução de alimentos é feita, pela primeira vez em casa e pelos Pais e/ ou Encarregados de Educação, devendo estes informar a Educadora de Infância responsável acerca de alguma restrição ou eventual alergia a determinados alimentos que a criança não pode ainda comer. Esta informação deve também constar da ficha individual da criança.

Aveiro, 01 de Setembro de 2009

A Nutricionista _____