



# Misericórdia da Figueira da Foz

## Ementas – Berçário

1ª semana (em vigor a partir de setembro de 2018)



DIA	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO*	A partir dos 8 meses**
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com alho francês com frango	Creme de Abóbora com alho francês
	Prato		Frango cozido com massa espiral <sup>1</sup> tricolor com brócolos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta	
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com pato	Creme de brócolos
	Prato		Pato cozido com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde com medalhões de pescada	Creme de feijão verde
	Prato		Medalhões de pescada cozidos com arroz e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com bolacha	
5ª Feira	Sopa	Creme de curgetes com borrego	Creme de curgetes
	Prato		Borrego cozido com puré de batata e couve flor
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com peru	Creme de cenoura
	Prato		Peru cozido com massa <sup>1</sup> e cenoura
	Sobremesa	Papa de fruta	
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	

**Alimento lácteo fermentado** é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas,, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas,

Outras frutas: maçãs, peras, bananas

a ementa pode conter os seguintes alérgenos: 1- glúten; 4 – peixe; 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

Misericórdia da Figueira da Foz  
Ementas – Berçário

- 2ª semana (em vigor a partir de setembro de 2018)

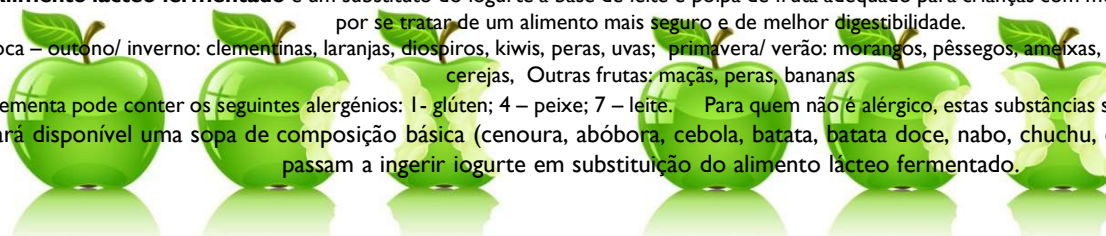
DIA	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO*	A partir dos 8 meses**
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde com peru	Creme de feijão verde
	Prato		Peru cozido com massa <sup>1</sup> cotovelinhos com ervilhas
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Papa láctea <sup>7</sup>
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com pato	Creme de couve-flor
	Prato		Pato cozido com arroz e milho
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com borrego	Creme de abóbora
	Prato		Borrego cozido com puré de batata e feijão verde
	Sobremesa		Papa láctea <sup>7</sup>
	Lanche		Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com bolacha
5ª Feira	Sopa	Puré de espinafres com frango	Puré de espinafres
	Prato		Frango cozido com arroz de cenoura
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Papa láctea <sup>7</sup>
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes com e filetes de perca	Creme de legumes
	Prato		Filetes de perca cozidos com massinhas <sup>1</sup> brócolos
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta

**Alimento lácteo fermentado** é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas, dióspiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspers, meloa, cerejas, Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 4 – peixe; 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

\*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete). \*\* A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.



# Misericórdia da Figueira da Foz

## Ementas – Berçário

- 3ª semana (em vigor a partir de setembro de 2018)

DIA	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO*	A partir dos 8 meses**
2ª Feira	Sopa	Creme de curgetes com medalhões de pescada <sup>4</sup>	Creme de curgetes
	Prato		Medalhões de pescada <sup>4</sup> com fusili <sup>1</sup> colorida e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta	
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com peru	Creme de cenoura
	Prato		Peru cozido com batata cozida feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde com borrego	Creme de feijão verde
	Prato		Borrego cozido com esparguete <sup>1</sup> e couve flor
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com bolacha	
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com coelho	Creme de abóbora
	Prato		Coelho cozido com arroz Primavera
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa de fruta	
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com frango	Creme de couve-flor
	Prato		Frango cozido com massa lacinhos <sup>1</sup> ervilhas
	Sobremesa	Papa de fruta	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado <sup>7</sup> com fruta	



**Alimento lácteo fermentado** é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspers, meloa, cerejas. Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 4 – peixe; 6 – Soja e produtos à base de soja 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas. Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete). \*\* A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Misericórdia da Figueira da Foz  
Ementas – Berçário

- 4ª semana (em vigor a partir de setembro de 2018)

DIA	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO*	A partir dos 8 meses**
2ª Feira	Sopa	Purê de cenoura com peru	Purê de cenoura
	Prato		Peru cozido com arroz de cenoura
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Papa láctea <sup>1,7</sup>
3ª Feira	Sopa	Purê de Alho francês com pato	Purê de Alho francês
	Prato		Pato cozido com massa lacinhos <sup>1</sup> e ervilhas
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Alimento lácteo <sup>7</sup> fermentado com fruta
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração passada com frango	Sopa de couve coração passada
	Prato		Frango cozido com arroz de brócolos
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Alimento lácteo <sup>7</sup> fermentado com bolacha
5ª Feira	Sopa	Purê de Abóbora com filetes de perca <sup>4</sup>	Purê de Abóbora
	Prato		Filetes de perca <sup>4</sup> cozidos com purê de cenoura
	Sobremesa		Fruta da época
	Lanche		Papa láctea <sup>1,7</sup>
6ª Feira	Sopa	Purê de Feijão verde com borrego	Purê de Feijão verde
	Prato		Borrego cozido com purê de batata e couve flor
	Sobremesa		Papa de fruta
	Lanche		Alimento lácteo <sup>7</sup> fermentado com fruta

**Alimento lácteo fermentado** é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de maior digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia nêspers, meloa, cerejas, Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios**: 1- glúten; 4 – peixe; 6 – Soja e produtos à base de soja 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas. Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete). \*\* A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

