

Ementa rotativa de lanches | 4 semanas

SEMANA 1

Dia	Lanche da manhã	Lanche da tarde	Reforço final
2. ^a feira	½ Fruta + ¼ pão integral	logurte natural + aveia + fruta	¼ Pão integral + ½ queijo fresco
3. ^a feira	½ Fruta + ½ queijo fresco	Papa de aveia com banana	¼ Pão integral + leite*
4. ^a feira	½ Fruta + ¼ pão integral	Panqueca caseira de maçã e aveia + ½ fruta	logurte natural + fruta
5. ^a feira	½ Fruta + bolachas	½ Ovo + Bolacha + ½ fruta	½ Pão integral
6. ^a feira	½ Fruta + fatia de queijo	Papa de aveia com maçã	Pão integral + ½ queijo fresco + ½ fruta

SEMANA 2

Dia	Lanche da manhã	Lanche da tarde	Reforço final
2. ^a feira	½ Fruta + ¼ pão integral	logurte natural + ½ fruta + aveia	½ Pão integral + ½ fruta
3. ^a feira	½ Fruta + ½ queijo fresco	½ Ovo + ½ fruta	Bolacha + ½ fruta
4. ^a feira	½ Fruta + iogurte natural	½ Tosta integral + ½ fruta	logurte natural + aveia
5. ^a feira	½ Fruta + ¼ pão integral	Waffle de iogurte e aveia + batido de leite	½ Pão integral + ½ queijo fresco
6. ^a feira	½ Fruta + fatia de queijo	Papa de aveia com banana	Leite* + ½ pão integral

SEMANA 3

Dia	Lanche da manhã	Lanche da tarde	Reforço final
2. ^a feira	½ Fruta + bolachas	logurte natural + aveia + ½ fruta	½ Pão integral + ½ queijo fresco
3. ^a feira	½ Fruta + iogurte natural	Papa de aveia com maçã	½Ovo + ½pão
4. ^a feira	½ Fruta + bolachas	Panqueca de banana e aveia + leite	logurte natural + ½fruta
5. ^a feira	½ Fruta + ½queijo fresco	½Tosta + pasta de grão caseira, sem sal	½Pão integral
6. ^a feira	½ Fruta + ¼ pão integral	logurte natural + aveia + banana	½ Ovo + ½ fruta

SEMANA 4

Dia	Lanche da manhã	Lanche da tarde	Reforço final
2. ^a feira	½ Fruta + bolachas	Papa de aveia com pera	½ Pão integral + fatias queijo
3. ^a feira	½ Fruta + ¼ pão integral	Ovo + ¼ pão + ½ fruta	logurte natural + aveia
4. ^a feira	½ Fruta + ½ queijo fresco	Panqueca de banana e aveia + leite	Bolacha + ½ fruta
5. ^a feira	½ Fruta + ½ pão integral	logurte natural + ½ fruta + bolachas	½ Pão integral + ½ queijo fresco
6. ^a feira	½ Fruta + bolachas	Pão integral com manteiga de amendoim + leite	logurte natural + ½fruta

* **Leite:** nos 12–24 e 24–36 meses, de acordo com a definição nutricional da ementa geral. Para os 6–12 meses, mantém-se o leite materno ou fórmula infantil conforme a rotina individual. A DGS salienta que, no segundo semestre de vida, o leite materno/fórmula continua a ter um papel importante e que o leite de vaca não deve ser utilizado como fonte láctea principal antes dos 12 meses.

* **Bolachas:** Sem açúcar, sal e sem listas grandes de ingredientes, aditivos ou conservantes.

Adaptação 6–12 meses

Alimento da ementa

Fruta	Esmagada, triturada ou em formato seguro, conforme desenvolvimento
Pão	Macio e em formato adequado à apreensão
Aveia	Papa/consistência adequada à fase
Iogurte	Natural, sem açúcar, quando já introduzido
Queijo	Adequado à idade e quando já introduzido
Ovo	Bem cozinhado e quando já introduzido
Panqueca	Muito macia, sem açúcar e quando adequada
Pasta de grão	Textura adequada, sem sal e quando já introduzida

A fruta deverá ser preferencialmente fresca, variada e da época, sendo alternadas diferentes variedades ao longo das semanas.

As ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio.