

# As minhas primeiras refeições

**Inter**marchê

Receitas e dicas da nutricionista Lillian Barros  
e de Rui Marques de "A PITADA DO PAI"

[www.intermarche.pt](http://www.intermarche.pt)



# Aprenda o bê-á-Bá da alimentação sólida para bebês.

O início da alimentação sólida na vida dos nossos bebês é sempre um marco emocionante! Se por um lado é sinal que estão a crescer e estão saudáveis, por outro lado é o começo de muitas dúvidas por parte dos pais. Não tem a certeza por onde começar? Relaxe! Nós explicamos e deixamos várias dicas para tornar as refeições do seu bebê mais nutritivas e divertidas.



## ÍNDICE

<b>CONSELHOS NUTRICIONAIS</b>	<b>pág. 4</b>
<b>PAPAS</b> .....	<b>pág. 6</b>
<b>SOPAS</b> .....	<b>pág. 8</b>
<b>BABY-LED WEANING</b> .....	<b>pág. 11</b>
<b>HIGIENE</b> .....	<b>pág. 12</b>
<b>PRODUTOS INTERMARCHÉ</b> .....	<b>pág. 13</b>
<b>SOBREMESAS</b> .....	<b>pág. 14</b>
<b>FRUTA</b> .....	<b>pág. 17</b>
<b>BOLACHAS</b> .....	<b>pág. 18</b>







A NOSSA ESPECIALISTA

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA

## O QUE DEVE COMER O SEU BEBÉ?

Desde a importância do leite materno até à transição para os primeiros líquidos e alimentos, os primeiros 12 meses do seu bebé são cruciais para desenvolverem o paladar e até socializarem. Aproveite todos os momentos e refeições. Desfrute.

O leite materno tem tudo o que o seu bebé precisa, mesmo quando entramos na primeira fase de introdução de alimentos, idealmente entre os 4 e 6 meses. Idealmente, a transição deve ser acompanhada da amamentação devido ao seu poder nutritivo e benefícios para o seu filho.



## ENTRE OS 4 E OS 6 MESES: O GRANDE PONTO DE PARTIDA NA ALIMENTAÇÃO DO SEU BEBÉ

Está na hora de diversificar a alimentação do seu bebé. A alimentação complementar resulta do facto de o leite materno e/ou fórmula já não serem, por si só, suficientes para satisfazer as exigências nutricionais do lactente.

Vamos começar a oferecer novos alimentos, texturas, odores e sabores. Esta introdução deve ser faseada, respeitando as capacidades de cada bebé, sem dramas, mas com uma boa dose de paciência e persistência. A oferta de novos alimentos deve ter intervalos de 3 dias entre si, para conseguir verificar algum tipo de desconforto após a introdução.

A fase da diversificação alimentar é uma etapa muito importante e com carácter emocional e de estruturação de comportamentos para a vida, dado que este período permite que se estabeleçam hábitos alimentares saudáveis. Comece pelas sopas, papas e/ou fruta. A partir deste momento será interessante começar também a oferecer água ao seu bebé.





## A PARTIR DOS 6 MESES: RUMO À INTRODUÇÃO DA CARNE

A colher e o prato são novas experiências que ajudam o seu pequenote a desenvolver a coordenação entre a mão e a boca. À base inicial podemos diversificar e oferecer novos sabores: a nabiça, nabo ou couve-flor. A sopa ao almoço começa a ser realidade. A carne como o frango já está a ser descoberto tal como a variedade de frutas.

## A PARTIR DOS 7-8 MESES, O QUE COMER?

7-8 meses parece ser o momento em que se deve incentivar a introdução de novas texturas, com alimentos progressivamente menos triturados, e deixar comer à mão sempre que assim entender. Deixe-o explorar. Está na altura de considerar a introdução progressiva de outros alimentos como ovo, leguminosas e iogurte. Deverá partilhar com o seu médico pediatra a estratégia e o momento certo para o seu bebé, ou procurar a ajuda de um nutricionista. Aos 12 meses, o seu bebé grande já pode começar as refeições em família e à sua medida.

## PAPAS CASEIRAS VERSUS INSTANTÂNEAS, O QUE ESCOLHER?

As papas confeccionadas em casa, para além de mais económicas, são uma ótima forma de explorarmos as combinações de diferentes cereais que mais agradam o nosso bebé, fugindo do processado, industrializado e da adição desnecessária de açúcar de algumas opções existentes no mercado. Existem várias receitas interessantes que facilitam a vida dos pais.



## PAPAS DE AVEIA E PERA A PARTIR DOS 4/6 MESES

### INGREDIENTES

- 60 g de farinha de aveia
- 2 peras maduras (partidas aos cubinhos)
- 200 ml água
- 1 pau de canela (a partir dos 8 meses)

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lave e descasque as peras e corte-a em cubinhos. Num tachinho, coloque a aveia, as peras, a água e o pau de canela.

Vá mexendo e deixe levantar fervura. Mantenha a lume brando, por 5-7 minutos, vá mexendo para evitar que a aveia se agarre ao fundo do tacho.



**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA

## PAPAS CASEIRAS COM FARINHA DE ARROZ E BANANA

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de Farinha de arroz PorSi BIO
- ½ Banana
- ½ chávena de Bebida vegetal PorSi BIO ou Água
- q.b Canela PorSi (opcional)

**DICAS:** Pode usar Maçã em vez Banana e Farinha de aveia ou quinoa.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por colocar a bebida vegetal e a banana partida às rodelas num tacho ou panela e deixe cozer. Triture e vá juntando a farinha de arroz até engrossar. Sirva e decore com rodelas de banana.



# SOPAS

## UM, DOIS, TRÊS, UMA COLHER DE CADA VEZ!

Se o seu filho começou agora a alimentação sólida, saiba que não precisa preparar uma sopa nova todos os dias. Ufa! Mas, claro, é preciso levar algumas coisas em consideração. As primeiras sopas podem parecer um bicho de sete cabeças, mas, na verdade, são o primeiro passo para a mudança para a alimentação sólida. É altura de ir introduzindo novos ingredientes, novos sabores e novas texturas.



## REGRAS BÁSICAS NA HORA DE PREPARAR AS PRIMEIRAS SOPAS DO SEU FILHO:

- A sopa aguenta no frigorífico 4 ou 5 dias, no máximo.
- Também pode fazer várias sopas em maior quantidade e congelar em doses individuais (coloque etiquetas com a data de congelação e com os ingredientes).
- Os legumes devem ser introduzidos um a um, com intervalos de 3 a 5 dias entre eles, para ser mais fácil detetar alguma alergia.
- Não junte demasiada água à sopa para evitar ter de deitar fora o excesso porque as vitaminas ficam na água.
- Não se deve adicionar sal, pelo menos até aos 12 meses.
- A melhor gordura que deve usar é o azeite.
- Não deve cozer o azeite e sim colocá-lo no final da sopa feita.





## CREME DE MILLET E ABÓBORA

A PARTIR DOS 9 MESES

### INGREDIENTES

- 4 colheres de millet
- 1/2 abóbora
- 250 gr de couve flor (ou brócolos)
- 1 cebola pequena
- 250 ml de água

### MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por demolhar o millet, pelo menos 1 a 2 horas antes de preparar a sopa. Num tacho coloque o millet e os restantes ingredientes, cubra com água e deixe cozer até os legumes e o millet estarem cozidos. Triture e adicione um fio de azeite.



## CREME DE BRÓCOLOS

A PARTIR DOS 4/6 MESES

### INGREDIENTES (4 DOSES)

- 1 brócolo pequeno (100 g)
- 1 pedaço de abóbora
- 2 batatas
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne de aves, peixe ou tofu (por dose)

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, triturar.

Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA

## CREME DE FEIJÃO A PARTIR DOS 8 MESES

### INGREDIENTES

- 80 g de feijão cozido
- 2 cenouras
- 1 couve-flor pequena
- ½ alho francês
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne magra, pescada, tofu ou 1 ovo (por dose)

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, adicionar o feijão cozido e triturar.

Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar.

Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA



## CREME DE CENOURA A PARTIR DOS 4/6 MESES

### INGREDIENTES

- 2 cenouras médias ou 1 pedaço de abóbora
- 2 curgetes médias ou 2 batatas
- 1 cebola pequena
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne de aves, peixe ou tofu (por dose)

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, triturar.

Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA

# BABY-LED WEANING

A partir dos 6 meses de idade o seu bebé já pode comer pequenos alimentos sólidos, e é nesta altura que ele começa a descobrir um novo mundo de paladares, texturas e sabores. O BABY LED-WEANING (bebés que se alimentam sozinhos) é um conceito que promove uma alimentação variada e saudável, com grandes benefícios para os bebés: vamos ajudar a desenvolver a confiança e independência, além de contribuir para uma dieta e crescimento saudáveis.

## LEGUMES ASSADOS

### INGREDIENTES

- q.b Abóbora Programa Origens
- q.b Alho francês Programa Origens
- q.b Beringela
- q.b Batata Doce Programa Origens
- q.b Curgete Programa Origens
- q.b Grão PorSi

### MODO DE PREPARAÇÃO

Partimos tudo em palitos e temperamos com uma pitada de sal, oregãos e tomilho. No grão adicionamos também uma pitada de cominhos.

Regamos com um fio generoso de azeite e levamos a assar bem.

Guardamos no frigorífico e vamos servindo.



## DICAS PARA FACILITAR A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR DO SEU BEBÉ

O paladar do seu bebé está em desenvolvimento. E as refeições são memórias e histórias que ficam para sempre. Divirta-se na hora de refeição! Escolha os momentos certos, calmos e onde o seu filhote se sinta confortável e seguro. Experimente:

- Conversar com ele durante a refeição, olhar nos seus olhos;
- Não o deixe sozinho. Ele está a descobrir “coisinhas novas” e precisa da sua presença;
- Dê o alimento calmamente. Deixe-o experimentar pegar, saborear e brincar;
- Não o force a comer, mas esteja atenta aos sinais de fome e saciedade;



## 5 DICAS PARA A HIGIENE DO SEU BEBÉ

### CAUIDADOS COM O BANHO:

Não é obrigatório dar banho todos os dias ao seu bebê, mas é importante que ele esteja sempre limpo e isso passa por uma observação atenta à higiene geral. No dia do banho, é importante que a água da banheira esteja a uma temperatura morna, a rondar os 37/38°. Lave bem entre as articulações e atrás das orelhas, visto serem as zonas que costumam acumular mais sujidade.

### CAUIDADOS COM A MUDA DE FRALDA:

A muda de fralda é um dos momentos mais importantes na rotina diária de um bebê. Utilize fraldas com elevado poder de absorção para manter a pele seca o máximo tempo possível. Limpe bem o rabinho, idealmente com água morna ou toalhas descartáveis. Depois, deixe a pele secar e aplique um creme hidratante para evitar assaduras.

### CAUIDADOS COM OS OLHOS:

Sempre que existirem pequenas remelas ou outras secreções perto dos olhos do bebê, lave-os cuidadosamente usando compressas e soro fisiológico. Utilize sempre uma compressa nova em cada olho, para evitar a disseminação de bactérias e sujidades.

### CAUIDADOS COM AS UNHAS:

É importante que as unhas do seu bebê estejam sempre bem cortadas, por muito que lhe possam parecer frágeis ou mesmo inofensivas. Desta forma, vai evitar que ele se arranhe inadvertidamente perto dos olhos ou no nariz. Utilize uma tesoura própria para bebês (de pontas arredondadas) ou uma lima própria para unhas de bebê.

### CAUIDADOS COM O NARIZ:

Utilize soro fisiológico para limpar o nariz do seu bebê. Se for necessário retirar alguma secreção utilize a ponta de uma compressa, adotando movimentos cuidadosos e suaves. Ter as vias respiratórias desobstruídas é fundamental para garantir noites de sono reparadoras para o bebê e para os pais.

### CAUIDADOS COM OS OUIDOS:

Se notar acumulação de sujidade na zona da orelha ou perto dos ouvidos, limpe sempre com recurso a uma compressa suave. Evite usar cotonetes perto do interior ouvido, remetendo a sua utilização para zonas exteriores da orelha onde normalmente costuma existir acumulação de sujidade.

MARCA  
**PORSi**  
A NOSSA

#PorSiPeloSeuBebé



**Estamos cá para ajudar a cuidar do seu maior tesouro:**

**O seu Bebé.**

Experimente a nova gama de Fraldas e Toalhas e comprove que a **Qualidade fala... Por si!**

# SOBREMESAS

## A melhor forma de terminar a refeição

As sobremesas podem ser uma tentação ou um complemento saudável e sem culpa das refeições, tudo está na opção que fazemos. Por isso, é importante que desde os primeiros anos se consiga introduzir sobremesas saudáveis, pouco calóricas, ricas em nutrientes naturais e em sabor. Um dos segredos é conjugar uma cor aliciante, de fruta por exemplo, com o sabor de outros ingredientes geralmente menos vistosos, mas com muito sabor como a manteiga de amendoim ou o coco.



### PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

#### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa aveia (preferencialmente sem glúten)
- Canela (opcional)
- Sementes (por exemplo chia, linhaça (opcional))

**DICA:** Acompanhe com Gelado de Banana e dê formatos divertidos às panquecas

#### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça esmigalhe a banana. Adicione a aveia. Junte o ovo, a canela e as sementes. Mexa bem. Deixe repousar uns 10/15 minutos. Faça as panquecas numa frigideira anti-aderente (não necessita de adicionar qualquer gordura)



### GELADO DE BANANA

#### INGREDIENTES

- 2/3 bananas congeladas
- 1 iogurte sólido PorSi natural
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim PorSi

#### MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha e triture bem, até obter a consistência desejada.

Sirva em tacinhas.

Fica ótimo com Crepes ou Panquecas





## MUFFINS DE CENOURA E MAÇÃ A PARTIR DOS 6 MESES

### INGREDIENTES

- 1 chávena de farinha de aveia
- 1/3 chávena puré de cenoura (~ 170 g de cenoura)
- 1/2 chávena puré de maçã (~ 2 maçãs grandes)
- 1/4 chávena bebida vegetal de arroz ou leite materno
- 1 colher chá de fermento em pó

### MODO DE PREPARAÇÃO

Em primeiro lugar preparar os purés. Cozer as maçãs e as cenouras e reduzir a puré. Deixar arrefecer. Ligar o forno a 180° Num recipiente colocar a farinha de aveia e o fermento, fazer um buraco no meio. Juntar os purés à temperatura ambiente e o leite materno ou bebida vegetal de arroz sem adição de açúcar ou óleo, envolver. Verter a mistura em forminhas de silicone, até preencher 3/4 da medida do buraco para que não cresçam para fora. Levar ao forno por cerca de 15 minutos. Retirar e deixar arrefecer.

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA



## MOUSSE DE DIÓSPIRO A PARTIR DOS 8 MESES

### INGREDIENTES

- 2 dióspiros moles
- 1 iogurte natural sem açúcar
- 1 c. de sopa de sementes de chia

### MODO DE PREPARAÇÃO

Triturar a polpa dos dióspiros com uma varinha mágica. Incorporar o iogurte com uma espátula. Adicionar as sementes de chia, misturar e transferir para os recipientes. Levar ao frigorífico por pelo menos 2 horas e servir.

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA



# SOBREMESAS



## SALADA DE FRUTA ASSADA COM CHÁ

### INGREDIENTES

- Chá de camomila PorSi BIO, hortelã ou lúcia-lima PorSi
- 3 Pêras PorSi Programa Origens
- 3 Maçãs Programa Origens
- Uvas
- Canela em Pó PorSi
- Mel ou açúcar de côco PorSi
- Frutos secos (noz ou amêndoa laminada) PorSi

### MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por fazer o chá/infusão. Parta as maçãs e a pêras em “gomos”. Coloque num tabuleiro, junte as uvas e os frutos secos. Adicione o mel e a canela em pó e envolva bem. Cubra com cerca de 250/300 ml de chá. Leve ao forno a assar cerca de 30/35 minutos a 180°C. Sirva com framboesas frescas e crumble por exemplo.



## GELATINA DE MORANGO

### INGREDIENTES

- 2 maçãs trituradas
- 300 ml de água
- ½ colher de sopa de agar agar
- 1 chávena de morangos

**DICA:** Para que a fruta (morangos, kiwis) não coza e altere o sabor, junta-se apenas no final. Se quiser pode colocar pedaços de morango ou kiwi antes de levar ao frigorífico.

**SUGESTÃO:** Se quiser adicionar junte 1 colher de sopa de xarope de tâmaras ou mel.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por triturar as maçãs juntamente com umas colheres de sopa de água. Adicione água para perfazer 400ml. Num tacho coloque este sumo e o de agar-agar em pó. Deixe ferver por cerca de 3 a 5 minutos e vá mexendo. À parte vá triture os morangos adicionando um pouco de água. Retire o preparado de maçã do lume e junte os morangos triturados, mexa bem e distribua por tacinhas. Leve ao frigorífico por de 1 hora.

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA

A fruta é um dos primeiros alimentos que introduzimos na alimentação sólida. Para os bebês, a fruta é um doce cheio de sabor e carregado de nutrientes, como vitaminas e minerais, que são fundamentais para a sua saúde.

As frutas mais bem aceites costumam ser a banana, a maçã, a pêra, a papaia, a manga, o abacate e o pêsego. Mais tarde, entram outras como o morango, as framboesas, os mirtilos ou a laranja!

## COPINHOS DE FRUTA

### INGREDIENTES

- 2 ou 3 Inhames cozidos
- 1 chávena de Framboesas Programa Origens (frescas ou congeladas)
- 1 a 2 unidades de Banana PorSi Programa Origens (ou maçã frescas ou congeladas)
- 1 a 2 colheres de sopa de Água (se necessário)

**DICA:** Guarde o inhame e triture com a fruta à medida que vão comendo. Assim ficam sempre frescos.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Lave bem os inhames e coloque-os numa panela a cozer durante 5 a 10 minutos aproximadamente ou até conseguir espetar o garfo.

Descasque-os e coloque no copo do liquidificador ou robô de cozinha. Adicione as framboesas, a banana e triture. Se necessário adicione água até obter a textura desejada.

## MAÇÃ COZIDA COM CANELA A PARTIR DOS 4/6 MESES

### INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 pau de canela (a partir dos 8 meses) Casca de limão

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer a maçã num tacho com água, um pau de canela e casca de limão. Triturar até formar um puré ou servir cortada aos pedacinhos.



FRUTA

# BOLACHAS

## UM COMPLEMENTO QUE É TÃO SABOROSO COMO DIVERTIDO!

O seu bebé está a crescer e vai sentir apetite muitas vezes por dia. Uma boa forma de complementar a sua alimentação é introduzindo pequenas bolachas caseiras à dieta, que devem ser ricas em cereais, fruta e vitaminas essenciais. Descubra aqui as mais recomendadas para cada etapa. Eles vão adorar!



### BOLACHAS DE BANANA A PARTIR DOS 6 MESES

#### INGREDIENTES (6-10 bolachas):

- 1 banana da madeira
- 50 g de flocos de aveia
- Canela q.b. (a partir dos 8 meses)
- Raspa de laranja (opcional)

#### MODO DE PREPARAÇÃO

Esmagar bem a banana até formar uma papa. Adicionar os flocos de aveia e envolver bem. Forrar um tabuleiro com papel vegetal. Formar pequenas bolinhas e achatá-las formando pequenas bolachas.

Levar ao forno pré-aquecido a 175 graus até estarem crocantes (~15 minutos).

**Lillian Barros**  
NUTRICIONISTA

## BOLACHAS DE FRUTA E AVEIA

### INGREDIENTES

- bananas (maduras) – 2
- maçã ralada (ou 1 cenoura ralada) – 1
- 2 chávenas aveia (mal cheias) – pode triturar e usar a farinha
- uma mão cheia de passas de uva douradas (moles) ou 4 ameixas secas
- raspa de laranja (opcional)
- um fio azeite (para ligar)

### MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Comece por esmagar ou triturar a banana e a maçã.

Adicione a aveia, as passas, o fio de azeite e a raspa de laranja. Mexa bem.



## BOLACHAS DE AVEIA E CÔCO

### A PARTIR DOS 9 MESES

### INGREDIENTES

- 150 gr coco ralado
- 60 gr farinha de arroz
- 60 gr farelo de aveia (ou flocos de aveia)
- 1 cenoura ralada
- 2 figos frescos picados (ou ameixas secas)
- 2 ovos (ou “ovos” de linhaça)
- 1 colher de sopa de xarope tâmaras (pode adoçar com maçã ralada)
- amêndoa em palitos (opcional)

**DICA:** O truque para os ovos de linhaça é por cada colher de sopa de linhaça moída, junte 3 colheres de sopa água morna, por cada ovo que quer substituir.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Pré aqueça o forno a 180°C.

Numa taça coloque o coco ralado, as farinhas, a cenoura ralada e os ovos. Mexa bem.

Adicione as passas de figo picados e o xarope de tâmaras. Faça biscoitos (mais altos) ou bolachinhas (mais rasas), como preferir. Coloque sobre papel vegetal num tabuleiro e leve ao forno cerca de 10 mins, ou até atingir a consistência desejada.



## BOLACHAS DE ESPELTA A PARTIR DOS 10 MESES

### INGREDIENTES

- 2 bananas maduras (pequenas) (ou 1 maçã triturada)
- 1 colher de xarope de tâmaras (opcional)
- 1 chávena de farinha de espelta
- ½ chávena de farinha de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Canela em pó (a gosto)
- Raspa de laranja
- ½ colher de café de fermento

### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça comece por esmagar a banana, junte o xarope de tâmaras e mexa bem.

Adicione as farinhas e a canela e mexa bem.

Junte o fermento e a raspa de laranja e ponha as mãos na massa.

Faça uma bolinha com a massa e envolva em película aderente. Leve ao frigorífico cerca de 30 mins.

Preaqueça o forno a 180°C.

Estenda a massa e corte com as forminhas que quiser.

Leve ao forno cerca de 10 mins ou até atingir a consistência necessária.

Delicie-se saudavelmente em família.





## ESTAMOS AQUI PARA AQUILO QUE O SEU BEBÉ PRECISAR.

Esperamos que este pequeno guia seja útil nesta fase tão importante para a vida do seu bebé. No Intermarché estamos sempre disponíveis para ajudar, colocando à disposição vários produtos que garantem uma alimentação nutritiva e saudável, seja qual for a idade do novo elemento da família. Apareça sempre que precisar.

**Intermarché**

**15%**

**DESCONTO EM CARTÃO<sup>3</sup>**



**DIA 25 DE CADA MÊS**  
PARA CLIENTES DO PROGRAMA  
**BEBÉ +** EM COMPRAS C/ CARTÃO  
IGUAIS OU SUPERIORES A 50€

**PROGRAMA  
BEBÉ +**

Para famílias  
com crianças  
com idade igual  
ou inferior  
a 3 anos  
a seu cargo

**CONSULTE TODAS AS CONDIÇÕES DE ADESÃO NA LOJA E NO SITE**