# Rotinas prontas

Três modelos de semana para a fase dos 6 aos 12 meses. Ajusta as horas à tua família.

## Creche com refeições incluídas

A creche dá o almoço e o lanche. Em casa ficam o pequeno-almoço e o jantar.

| | |
|---|---|
| **7h00** | Leite ou pequeno-almoço em casa |
| **8h00** | Entrega na creche: mochila e ficha atualizada |
| **11h30** | Almoço na creche |
| **15h30** | Lanche na creche |
| **17h30** | Recolha: pergunta o que comeu e anota no registo |
| **19h00** | Jantar em casa: completa o que comeu menos |
| **20h00** | Leite e deitar |

## Creche com alimentação enviada de casa

Tu preparas as refeições e a creche só aquece e serve.

| | |
|---|---|
| **Véspera** | Sopa e prato em recipientes fechados e etiquetados, no frigorífico |
| **7h00** | Pequeno-almoço em casa |
| **7h45** | Recipientes para a lancheira térmica com acumulador de frio |
| **8h00** | Entrega a comida em mão; confirma que vai para o frigorífico |
| **11h30** | Almoço que levou de casa |
| **15h30** | Lanche: fruta para cortar na hora ou iogurte |
| **17h30** | Recolha: vê o que voltou e anota |
| **19h00** | Jantar em casa |

## Dias com avós ou familiares

O bebé fica com outra pessoa. Deixa tudo escrito e à mão.

| | |
|---|---|
| **Véspera** | Refeições prontas no frigorífico, etiquetadas e com indicação de como aquecer |
| **Manhã** | Entrega a ficha do bebé: horários, alimentos já introduzidos e o que evitar |
| **Durante** | Pede uma mensagem curta: o que comeu e quanto |
| **Regresso** | Anota no registo e ajusta o jantar |

Segurança: comida cozinhada no frigorífico até 24 horas e transportada em lancheira térmica com acumulador de frio. Aquece só uma vez, até estar bem quente, e deixa arrefecer antes de servir. O que sobrar no prato do bebé, deita fora.