



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura com brócolos
		Sopa de grelos com frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alface
		Sopa de alface com pescada (4) ou borrego
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de feijão-verde
		Sopa de feijão-verde com coelho
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora com abrótea (4) ou peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de juliana
		Sopa de juliana com vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		

NOTAS:

- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta do bebé.
- A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita pelos pais, dando posteriormente indicação à sala.
- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

Base da sopa: batata, cenoura / abóbora, cebola e azeite

O peixe pode variar entre pescada, linguado e abrótea

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremçoos 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 2

2ª Feira	Sopa	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		
3ª Feira	Sopa		Sopa base
			Sopa de brócolos
			Sopa de brócolos com frango
	Sobremesa		Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche		Papa láctea sem glúten (7)
			Papa láctea (1,7)
4ª Feira	Sopa		Sopa base
		Sopa de couve	
		Sopa de couve com linguado (4) ou peru	
	Sobremesa	Banana esmagada	
		Papa láctea sem glúten (7)	
	Lanche	Papa láctea (1,7)	
5ª Feira	Sopa	Sopa base	
		Sopa de alho-francês	
		Sopa de alho-francês com vitela	
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	logurte natural (7)	
		logurte natural com aveia e fruta (7)	
6ª Feira	Sopa	Sopa base	
		Sopa de agrião	
		Sopa de agrião com pescada (4) ou coelho	
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	
		Papa láctea (1,7)	

NOTAS:

- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta do bebê.
- A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita pelos pais, dando posteriormente indicação à sala.
- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

Base da sopa: batata, cenoura / abóbora, cebola e azeite
O peixe pode variar entre pescada, linguado e abrótea

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 3

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de grelos
		Sopa de grelos com abrótea (4) ou peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de couve-flor
		Sopa de couve-flor com vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de feijão-verde
		Sopa de feijão-verde com perca (4) ou coelho
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de curgete
		Sopa de curgete com frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de brócolos
		Sopa de brócolos com pescada (4) ou peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		

NOTAS:

- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta do bebé.
- A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita pelos pais, dando posteriormente indicação à sala.
- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

Base da sopa: batata, cenoura / abóbora, cebola e azeite
O peixe pode variar entre pescada, linguado e abrótea

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 4

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alface
		Sopa de alface com frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura
		Sopa de cenoura com linguado (4) ou borrego
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de brócolos
		Sopa de brócolos com vitela
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alho-francês
		Sopa de alho francês com pescada (4) ou frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de brócolos
		Sopa de brócolos com peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		

NOTAS:

- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta do bebé.
- A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita pelos pais, dando posteriormente indicação à sala.
- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

Base da sopa: batata, cenoura / abóbora, cebola e azeite
O peixe pode variar entre pescada, linguado e abrótea

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos