



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura com brócolos
		Sopa de grelos com peru
	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 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 borrego
	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 frango
	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 2

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura
		Sopa de cenoura com abrótea (4) ou frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
3ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	
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)
		logurte natural (7)
	Lanche	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)
		Papa láctea sem glúten (7)
	Lanche	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 perca (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 abrótea (4) ou coelho
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
5ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de lombardo
		Sopa de lombardo com pescada (4) ou frango
	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 abrótea (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 legumes
		Sopa de legumes 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