



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alface
		Sopa de alface 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 agrião
		Sopa de agrião com vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	
	Papa láctea (1,7)	
4ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora 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 couve portuguesa
		Sopa de couve portuguesa 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 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.Amendoins 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 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 feijão-verde
		Sopa de feijão-verde 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 alface
		Sopa de alface com frango
	Sobremesa	Banana esmagada
Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	
	Papa láctea (1,7)	
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de legumes
		Sopa de legumes 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 cenoura
		Sopa de cenoura 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.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 3


2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora 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 brócolos e couve-flor
		Sopa de brócolos e couve-flor com frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
Lanche	logurte natural (7)	
	logurte natural com aveia e fruta (7)	
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de couve
		Sopa de couve com pescada (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 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 perca (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		
	Sopa	Sopa base
		Sopa de legumes
		Sopa de legumes com frango
3ª Feira	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)
3ª Feira	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
4ª Feira	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)
	5ª Feira	Lanche
logurte natural com aveia e fruta (7)		
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alface
		Sopa de alface com peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	6ª Feira	Lanche
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 5

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora com couve
		Sopa de abóbora com couve e pescada (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 cenoura
		Sopa de cenoura com coelho
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	
	Papa láctea (1,7)	
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de grelos
		Sopa de grelos com abrótea (4) ou vitela
	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 couve-lombarda
		Sopa de couve-lombarda com linguado (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.Amendoins 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