



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

2ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora com brócolos
		Sopa de abóbora com brócolos e 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 lombardo
		Sopa de lombardo e pescada (4) ou borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de feijão-verde
		Sopa de feijão-verde com 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 couve-flor
		Sopa de couve-flor com abrótea (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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 2

2ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de agrião
		Sopa de agrião com pescada (4) ou frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
		logurte natural (7)
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de curgete
		Sopa de curgete com peru
	Sobremesa	Banana esmagada
		Papa láctea sem glúten (7)
	Lanche	Papa láctea (1,7)
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora com perca (4) ou frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
		logurte natural (7)
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de juliana
		Sopa de juliana com 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 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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 3

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de macedónia
		Sopa de macedónia com perca (4) ou peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
3ª Feira	Sopa	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
		Sopa base
4ª Feira	Sopa	Sopa de alface
		Sopa de alface com vitela
		Sopa base
5ª Feira	Sopa	Sobremesa
		Fruta cozida (pera ou maçã)
		Lanche
6ª Feira	Sopa	logurte natural (7)
		logurte natural com aveia e fruta (7)
		Sopa base
Sobremesa	Lanche	Sopa de agrião
		Sopa de agrião com linguado (4) ou frango
		Banana esmagada
Sobremesa	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
		Sopa de lombardo
Lanche	Sopa	Sopa de lombardo com borrego
		Fruta cozida (pera ou maçã)
		logurte natural (7)
Sobremesa	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7)
		Sopa base
		Sopa de cenoura
Lanche	Sopa	Sopa de cenoura com pescada (4) ou frango
		Fruta cozida (pera ou maçã)
		Papa láctea sem glúten (7)
Sobremesa	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.Amendoins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija
9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

EMENTA BERÇÁRIO

Semana 4

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

VÉSPERA DE NATAL



NATAL

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.Mostarda 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
		Sopa de abóbora com pescada (4) ou vitela
3ª Feira	Sopa	Fruta cozida (pera ou maçã)
		Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de couve
		Sopa de couve com peru
5ª Feira	Sopa	Fruta cozida (pera ou maçã)
		logurte natural (7)
		logurte natural com aveia e fruta (7)
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura com brócolos
		Sopa de cenoura com brócolos e frango
6ª Feira	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
		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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos