



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

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

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
		Sopa de cenoura com 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 agrião
		Sopa de agrião com pescada (4) ou vitela
		Sobremesa
5ª Feira	Sopa	Fruta cozida (pera ou maçã)
		Lanche
		logurte natural (7)
6ª Feira	Sopa	logurte natural com aveia e fruta (7)
		Sopa base
		Sopa de brócolos
Sobremesa	Sopa de brócolos com borrego	Sopa de brócolos com borrego
		Banana esmagada
		Lanche
Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	Papa láctea (1,7)
		Sopa base
		Sopa de cenoura com brócolos
Sobremesa	Sopa de cenoura com brócolos e abrótea (4) ou frango	Sopa de cenoura com brócolos e abrótea (4) ou frango
		Fruta cozida (pera ou maçã)
		Lanche
Lanche	logurte natural (7)	logurte natural (7)
		logurte natural com aveia e fruta (7)
		FERIADO
Sopa		
Sobremesa		
Lanche		

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 alface	
		Sopa de alface com abrótea (4) ou peru	
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
3ª Feira	Sopa	Papa láctea sem glúten (7)	
		Papa láctea (1,7)	
		Sopa base	
	Sobremesa	Sopa de agrião	
4ª Feira	Sopa	Sopa de agrião com vitela	
		Fruta cozida (pera ou maçã)	
		Papa láctea sem glúten (7)	
	Lanche	Papa láctea (1,7)	
5ª Feira	Sopa	Sopa base	
	Sopa de abóbora	Sopa de abóbora com coelho	
	Sobremesa	Banana esmagada	
6ª Feira	Sopa	Papa láctea sem glúten (7)	
		Papa láctea (1,7)	
	Sobremesa	FERIADO	
	Lanche	FERIADO	
6ª Feira	Sopa	Sopa base	
		Sopa de couve portuguesa	
		Sopa de couve portuguesa 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.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