



## 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)                              |
|                                       | Lanche    | Papa láctea sem glúten (7)                               |
| Papa láctea (1,7)                     |           |                                                          |
| 3ª 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) |           |                                                          |
| 4ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                                |
|                                       |           | Sopa de abóbora                                          |
|                                       |           | Sopa de abóbora com abrótea (4) ou frango                |
|                                       |           | Banana esmagada                                          |
|                                       | Lanche    | Papa láctea sem glúten (7)                               |
| Papa láctea (1,7)                     |           |                                                          |
| 5ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                                |
|                                       |           | Sopa de brócolos e couve-flor                            |
|                                       |           | Sopa de brócolos e couve-flor 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 feijão-verde e cenoura                           |
|                                       |           | Sopa de feijão-verde e cenoura 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.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 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.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



CS  
POS

| 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)                    |
|                                       | Lanche    | Papa láctea sem glúten (7)                     |
| Papa láctea (1,7)                     |           |                                                |
| 3ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                      |
|                                       |           | Sopa de alface                                 |
|                                       |           | Sopa de alface 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      | Sopa base                                      |
|                                       |           | Sopa de agrião                                 |
|                                       |           | Sopa de agrião com frango                      |
|                                       | Sobremesa | Fruta cozida (pera ou maçã)                    |
|                                       | Lanche    | logurte natural (7)                            |
| logurte natural com aveia e fruta (7) |           |                                                |
| 6ª Feira                              | Sopa      | FERIADO                                        |
|                                       | 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.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



CS  
POS

| EMENTA BERÇÁRIO                       |           |                                                      |
|---------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|
| Semana 4                              |           |                                                      |
| 2ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                            |
|                                       |           | Sopa de cenoura                                      |
|                                       |           | Sopa de cenoura 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 agrião                                       |
|                                       |           | Sopa de agrião 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 brócolos                                     |
|                                       |           | Sopa de brócolos com borrego                         |
|                                       | Sobremesa | Banana esmagada                                      |
|                                       | Lanche    | Papa láctea sem glúten (7)                           |
| Papa láctea (1,7)                     |           |                                                      |
| 5ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                            |
|                                       |           | Sopa de cenoura com brócolos                         |
|                                       |           | Sopa de cenoura com brócolos e abrótea (4) ou frango |
|                                       | Sobremesa | Fruta cozida (pera ou maçã)                          |
|                                       | Lanche    | logurte natural (7)                                  |
| logurte natural com aveia e fruta (7) |           |                                                      |
| 6ª Feira                              | Sopa      | FERIADO                                              |
|                                       | 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.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 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      | Sopa base                                          |
|                   |           | Sopa de abóbora                                    |
|                   |           | Sopa de abóbora com 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 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 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