



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 agrião
		Sopa de agrião com pescada (4) ou 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 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 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)		

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.Tremçoços 14.Moluscos



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 2

2ª 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)		
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de couve
		Sopa de couve com pescada (4) ou 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 abóbora com couve-flor
		Sopa de abóbora com couve-flor com coelho
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de agrião e couve-flor
		Sopa de agrião e couve-flor com perca (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 alface
		Sopa de alface 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 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

ALERGÊNIOS: 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 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 curgete
		Sopa de curgete 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 solha (4) ou frango
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa juliana
		Sopa juliana com borrego
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de curgete
		Sopa de curgete 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 couve-flor
		Sopa de couve-flor com vaca
	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 abrótea (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 cenoura com lombardo
		Sopa de cenoura com lombardo e coelho
	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 perca (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 grelos
		Sopa de grelos 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 5

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de couve-flor
		Sopa de couve-flor 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 alho-francês
		Sopa de alho-francês 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 cenoura com brócolos
		Sopa de cenoura com brócolos com frango
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa alface
		Sopa alface com perca (4) ou borrego
	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
		Sopa de couve 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