



## EMENTA BERÇÁRIO

### Semana 1

|                                       |           |                                           |
|---------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|
| 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 alface                            |
|                                       |           | Sopa de alface 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 alho-francês                      |
|                                       |           | Sopa de alho-francês 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 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 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 2

|                                       |           |                                          |
|---------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| 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 feijão-verde                     |
|                                       |           | Sopa de feijão-verde 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



CS  
POS

| EMENTA BERÇÁRIO                       |           |                                                |
|---------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
| Semana 3                              |           |                                                |
| 2ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                      |
|                                       |           | Sopa de legumes                                |
|                                       |           | Sopa de legumes com borrego                    |
|                                       | 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 abrótea (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 brócolos                               |
|                                       |           | Sopa de brócolos com vitela                    |
|                                       | Sobremesa | Banana esmagada                                |
|                                       | 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)                    |
|                                       | 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 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 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 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 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.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