



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

2ª 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)			
3ª Feira	Sopa	CARNIVAL	
	Sobremesa		
	Lanche		
4ª Feira	Sopa		Sopa base
			Sopa de brócolos e couve-flor
			Sopa de brócolos e couve-flor com pescada (4) ou peru
			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 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 cenoura	
		Sopa de cenoura com abrótea (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 alho-francês
		Sopa de alho-francês 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 agrião
		Sopa de agrião com perca (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 alface
		Sopa de alface com frango
	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 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 borrego
	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.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 curgete
		Sopa de curgete 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 grelos
		Sopa de grelos 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 feijão-verde
		Sopa de feijão-verde 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 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	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)		

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 alface
		Sopa de alface com frango
	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 peru
	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-lombarda
		Sopa de couve-lombarda com vitela
	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 abrótea (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 alho-francês
		Sopa de alho-francês 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 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