



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

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

| | | | |
|----------|-----------|--|--|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa base | |
| | | Sopa de alho-francês | |
| | | Sopa de alho-francês com pera | |
| | Sobremesa | Fruta cozida (pera ou maçã) | |
| 3ª Feira | Lanche | Papa láctea sem glúten (7) | |
| | | Papa láctea (1,7) | |
| | Sopa | Sopa base | |
| 4ª Feira | | Sopa de couve-flor | |
| | | Sopa de couve-flor com abrótea (4) ou frango | |
| 5ª Feira | 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 vitela | |
| 5ª Feira | Sobremesa | Banana esmagada | |
| | Lanche | Papa láctea sem glúten (7) | |
| | | Papa láctea (1,7) | |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa base | |
| | | Sopa de couve-lombarda | |
| | | Sopa de couve-lombarda com perca (4) ou coelho | |
| 6ª Feira | 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 frango | |
| 6ª Feira | 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