



## EMENTA BERÇÁRIO

### Semana 1

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura com brócolos
		Sopa de cenoura com brócolos 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 cenoura
		Sopa de cenoura 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 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



## 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	<b>FERIADO</b>
	Sobremesa	
	Lanche	
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.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 couve-flor
		Sopa de couve-flor com borrego
Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
Sopa		Sopa base
	Sopa de cenoura	
	Sopa de cenoura com abrótea (4) ou frango	
Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	
4ª Feira	Sopa	logurte natural (7)
		logurte natural com aveia e fruta (7)
Sopa		Sopa base
	Sopa de brócolos	
	Sopa de brócolos com vitela	
Sobremesa	Banana esmagada	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
Sopa		Sopa base
	Sopa de alho-francês	
	Sopa de alho francês com pescada (4) ou frango	
Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	logurte natural (7)
		logurte natural com aveia e fruta (7)
Sopa		Sopa base
	Sopa de alface	
	Sopa de alface com peru	
Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	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	Sopa base
		Sopa de agrião
		Sopa de agrião com 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 couve-lombarda
		Sopa de couve-lombarda com perca (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 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