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)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora com vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural (7)
		Iogurte natural com aveia e fruta (7)
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura
		Sopa de cenoura 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 feijão-verde
		Sopa de feijão-verde com frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural (7)
		Iogurte 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	Iogurte natural (7)
		Iogurte 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	Iogurte natural (7)
		Iogurte 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 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 couve
		Sopa de couve com borrego
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural (7)
		Iogurte natural com aveia e fruta (7)
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de curgete
		Sopa de curgete 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 alho-francês
		Sopa de alho-francês com frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural (7)
		Iogurte natural com aveia e fruta (7)
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alface
		Sopa de alface 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 4

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alho-francês
		Sopa de alho-francês 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 couve-flor
		Sopa de couve-flor com abrótea (4) ou frango
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural (7)
		Iogurte natural com aveia e fruta (7)
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de agrião
		Sopa de agrião com vitela
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de couve-lombarda
		Sopa de couve-lombarda com pescada (4) ou coelho
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural (7)
		Iogurte natural com aveia e fruta (7)
6ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de cenoura
		Sopa de cenoura 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.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