

EMENTA BERÇÁRIO		
Semana 1		
2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de agrião
		Sopa de agrião com solha (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 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 couve
		Sopa de couve com vitela ou pescada (4)
		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 alface
		Sopa de alface 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 coelho
	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-flor
		Sopa de couve-flor com frango
	Lanche	Banana esmagada
Papa láctea sem glúten (7)		
Lanche	Papa láctea (1,7)	
	5ª Feira	Sopa
Sopa de abóbora		
Sopa de abóbora com 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 pescada (4) ou 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 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 3

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de curgete
		Sopa de curgete 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
	Sopa de abóbora	
Sopa de abóbora com vitela		
Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
4ª Feira	Sopa	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
		Sopa base
	Sopa de agrião	
Sopa de agrião com pescada (4) ou coelho		
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 alface
		Sopa de alface com linguado (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 alho-francês
		Sopa de alho-francês 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 cenoura
		Sopa de cenoura com pescada (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 couve
		Sopa de couve com vitela
		Banana esmagada
Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	
	Papa láctea (1,7)	
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de brócolos
		Sopa de brócolos com solha (4) ou peru
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
Lanche	logurte natural (7)	
	logurte natural com aveia e fruta (7)	
6ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	

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.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos