



EMENTA BERÇÁRIO

Semana 1

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de alface
		Sopa de alface com perca (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 alho francês
		Sopa de alho francês com ou vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
		logurte natural com aveia e fruta (7)
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora com abrótea (4) ou frango
		Banana esmagada
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
		Papa láctea (1,7)
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de brócolos e couve-flor
		Sopa de brócolos e couve-flor 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 feijão-verde e cenoura
		Sopa de feijão-verde e cenoura com pescada (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 grelos
		Sopa de grelos 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 solha (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 peru
	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 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 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 3

2ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de curgete
		Sopa de curgete 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 alface
		Sopa de alface com vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural (7)
logurte natural com aveia e fruta (7)		
4ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de feijão-verde
		Sopa de feijão-verde com solha (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 cenoura com brócolos
		Sopa de cenoura e brócolos 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 cenoura	
		Sopa de cenoura 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 agrião	
		Sopa de agrião 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 brócolos	
		Sopa de brócolos com vitela	
	Sobremesa	Banana esmagada	
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)	
		Papa láctea (1,7)	
5ª Feira	Sopa	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		
6ª Feira	Sopa	Sopa base	
		Sopa de couve	
		Sopa de couve 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.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 5	
2ª 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)		
3ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de agrião
		Sopa de agrião com vitela
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Papa láctea sem glúten (7)
Papa láctea (1,7)		
4ª Feira	Sopa	FERIADO
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Sopa base
		Sopa de abóbora
		Sopa de abóbora 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 couve portuguesa
		Sopa de couve portuguesa com pescada (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