



## 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    | logurte natural (7)                        |
| logurte 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    | 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.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 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 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

**ALERGÊNIOS:** 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 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 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 curgete                           |
|          |           | Sopa de curgete com pescada (4) ou frango |
|          | 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 borrego          |
|          | 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 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 4

|                                       |           |                                              |
|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| 2ª Feira                              | Sopa      | Sopa base                                    |
|                                       |           | Sopa de alho-francês                         |
|                                       |           | Sopa de alho-francês com coelho              |
|                                       | 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    | logurte natural (7)                          |
| logurte 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 perca (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 feijão-verde e cenoura               |
|                                       |           | Sopa de feijão-verde e 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.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