

Berçário

Ementa Semanal 1

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 6 A 10

2ª FEIRA	
Sopa	*Base 1 (batata, abóbora, alho-francês) + couve-flor + carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
3ª FEIRA	
Sopa	*Base 2 (courgette, cenoura, batata) + brócolos + peixe (pescada) (4) *ou carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
4ª FEIRA	
Sopa	*Base 3 (cebola, abóbora, batata) + feijão-verde + carne (coelho)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)
5ª FEIRA	
Sopa	*Base 4 (courgette, batata, cenoura) + alface + peixe (pescada) (4) *ou carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
6ª FEIRA	
Sopa	*Base 5 (cenoura, cebola, abóbora, batata) + lombarda + carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)

*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A preparação culinária desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para a ementa vigente da creche numa consistência adaptada a mole/semissólida.

A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Berçário

Ementa Semanal 2

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 13 A 17

2ª FEIRA	
Sopa	*Base 1 (batata, abóbora, alho-francês) + feijão-verde + carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
3ª FEIRA	
Sopa	*Base 2 (courgette, cenoura, batata) + alface + peixe (pescada) (4) *ou carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
4ª FEIRA	
Sopa	*Base 3 (cebola, abóbora, batata) + lombarda + carne (coelho)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)
5ª FEIRA	
Sopa	*Base 4 (courgette, batata, cenoura) + couve-flor + peixe (pescada) (4) *ou carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
6ª FEIRA	
Sopa	*Base 5 (cenoura, cebola, abóbora, batata) + brócolos + carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)

*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A preparação culinária desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para a ementa vigente da creche.

A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores numa consistência adaptada a mole/semissólida.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Berçário

Ementa Semanal 3

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 20 A 24

Sopa		*Base 1 (batata, abóbora, alho-francês) + alface + carne (frango)
Sobremesa		Papa de fruta
Lanche		Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
3ª FEIRA		
Sopa		*Base 2 (courgette, cenoura, batata) + lombarda + peixe (pescada) (4) *ou carne (peru)
Sobremesa		Papa de fruta
Lanche		Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
4ª FEIRA		
Sopa		*Base 3 (cebola, abóbora, batata) + couve-flor + carne (coelho)
Sobremesa		Papa de fruta
Lanche		Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)
5ª FEIRA		
Sopa		*Base 4 (courgette, batata, cenoura) + I brócolos + peixe (pescada) (4) *ou carne (frango)
Sobremesa		Papa de fruta
Lanche		Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
6ª FEIRA		
Sopa		*Base 5 (cenoura, cebola, abóbora, batata) + feijão-verde + carne (peru)
Sobremesa		Papa de fruta
Lanche		Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)

*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.
A preparação culinária desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para a ementa vigente da creche numa consistência adaptada a mole/semissólida.

A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 27 A 31

2ª FEIRA

Sopa	*Base 1 (batata, abóbora, alho-francês) + lombarda + carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)

3ª FEIRA

Sopa	*Base 2 (courgette, cenoura, batata) + couve-flor + peixe (pescada) (4) *ou carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)

4ª FEIRA

Sopa	*Base 3 (cebola, abóbora, batata) + brócolos + carne (coelho)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)

5ª FEIRA

Sopa	*Base 4 (courgette, batata, cenoura) + feijão-verde + peixe (pescada) (4) *ou carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)

6ª FEIRA

Sopa	*Base 5 (cenoura, cebola, abóbora, batata) + alface + carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)

*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.
A preparação culinária desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para a ementa vigente da creche numa consistência adaptada a mole/semisólida.

A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Berçário

Ementa Semanal 5

MÊS: NOVEMBRO

ANO: 2025

SEMANA: 3 A 7

2ª FEIRA	
Sopa	*Base 1 (batata, abóbora, alho-francês) + brócolos + carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
3ª FEIRA	
Sopa	*Base 2 (courgette, cenoura, batata) + feijão-verde + peixe (pescada) (4) *ou carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
4ª FEIRA	
Sopa	*Base 3 (cebola, abóbora, batata) + alface + carne (coelho)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)
5ª FEIRA	
Sopa	*Base 4 (courgette, batata, cenoura) + lombarda + peixe (pescada) (4) *ou carne (frango)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Papas de aveia e fruta (1) *ou Papa láctea sem glúten (6,7)
6ª FEIRA	
Sopa	*Base 5 (cenoura, cebola, abóbora, batata) + couve-flor + carne (peru)
Sobremesa	Papa de fruta
Lanche	Iogurte natural e fruta (7) *ou papa láctea sem glúten (6,7) *ou papa láctea com glúten (1,6,7)

*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A preparação culinária desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para a ementa vigente da creche numa consistência adaptada a mole/semisólida.

A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.