



13 A 17 OUTUBRO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	- CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU FARINHA DE PAU COM COELHO - PERA COZIDA	- CREME DE LEGUMES C/ PERCA⁴ E/OU AÇORDA DE PERCA^{1,4} - BANANA RALADA COM LARANJA	- CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU PICADINHO DE PATO COM BATATA ESMAGADA - MAÇÃ COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU LASCAS DE PESCADA COM MASSINHAS^{1,3,4} - PERA COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU ARROZ DE FRANGO DESFIADO - MAÇÃ COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ	PURÉ DE FRUTA COZIDA E IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	PURÉ DE FRUTA CRUA COM IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE PERA E CENOURA
LANCHE DA TARDE	PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷	PURÉ DE PERA E CENOURA	PAPA (FARINHA LÁCTEA)⁷	PURÉ DE PERA E COUVE-FLORES	PAPA DE FRUTA COM IOGURTE NATURAL⁷



NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

BASE DA PRIMEIRA SOPA: batata/batata-doce, cenoura/abóbora, cebola e azeite em cru.

- A diversificação alimentar deve efetuar-se de forma gradual para respeitar a maturação do organismo da criança.
- A introdução de cada novo alimento deve ser verificada para despistar possíveis alergias. Deve durar cerca de 3 dias.
- A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita em casa, dando posteriormente indicação à Educadora.
- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta alimentar dos bebés.
- Os pais devem trazer as farinhas lácteas e/ou o leite de transição e iogurtes (exceto iogurte natural ou de aromas).

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



Como promover a aceitação de alimentos dos 0 aos 2 anos?

Ofereça uma alimentação completa, equilibrada e variada, com exposições sucessivas a alimentos nutricionalmente adequados e com um aumento progressivo das texturas (ex.: papas cremosas → papas com grumos → alimentos amassados → alimentos em pedaços pequenos → alimentos com textura firme e crocante).

FONTE: Direção-Geral da Saúde. (2025). *Como educar para uma alimentação saudável: Guia de boas práticas para pais e educadores*. Lisboa: Ministério da Saúde. ISBN 978-972-675-383-4.

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)