



09 A 12 DEZEMBRO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	• FERIADO	• CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU FARINHA DE PAU COM COELHO • MAÇÃ COZIDA/CRUA	• CREME DE LEGUMES C/ DOURADA ⁴ E/OU AÇORDA DE DOURADA ^{1,4} • PERA COZIDA/CRUA	• CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU C/ BATATA ESMAGADA • BANANA RALADA C/ LARANJA	• CREME DE LEGUMES C/ PESCADA ⁴ E/OU FARINHA DE PAU COM PESCADA ⁴ • PERA COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ		• PERA E CENOURA LAMINADAS	• PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL ⁷	• PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	• PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA ¹
LANCHE DA TARDE		• PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL ⁷	• PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	• PUDIM DE CHIA COM FRUTA ^{1,6,11}	• PAPA DE FRUTA COM IOGURTE NATURAL ⁷

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)



O que valorizar quando falar sobre alimentação com as crianças?



Incentivar o consumo de refeições e snacks saudáveis e agradáveis e que potenciem o crescimento e desenvolvimento saudáveis. Destacar os benefícios de uma alimentação completa, variada e equilibrada, com alimentos de várias cores, e de todos os grupos da Roda dos Alimentos.



Focar nas calorias

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)