



## 09 A 12 DEZEMBRO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	• FERIADO	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU FARINHA DE PAU COM COELHO</li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ DOURADA<sup>4</sup> E/OU AÇORDA DE DOURADA<sup>1,4</sup></li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU C/ BATATA ESMAGADA</li><li>BANANA RALADA C/ LARANJA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PESCADA<sup>4</sup> E/OU FARINHA DE PAU COM PESCADA<sup>4</sup></li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul>
LANCHE DA MANHÃ		<ul style="list-style-type: none"><li>PERA E CENOURA LAMINADAS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA<sup>1</sup></li></ul>
LANCHE DA TARDE		<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PUDIM DE CHIA COM FRUTA<sup>1,6,11</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>PAPA DE FRUTA COM IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li></ul>



### 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?



#### EXPERIMENTE ISTO...

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.



#### EM VEZ DE...

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.