



15 A 19 DEZEMBRO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU C/ BATATA ESMAGADAPERA COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU FARINHA DE PAU COM PESCADA⁴PERA COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU PICADINHO DE COELHO COM ARROZBANANA RALADA C/ LARANJA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ DOURADA⁴ E/OU AÇORDA DE DOURADA^{1,4}PERA COZIDA/CRUA	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU DESFIADA DE FRANGO COM MASSINHAS^{1,3}MAÇÃ COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none">IOGURTE NATURAL⁷	<ul style="list-style-type: none">PERA E CENOURA LAMINADAS	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL⁷	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	<ul style="list-style-type: none">PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA¹
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none">PAPA DE AVEIA COM FRUTA^{1,6}	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL⁷	<ul style="list-style-type: none">PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	<ul style="list-style-type: none">PUDIM DE CHIA COM FRUTA^{1,6,11}	<ul style="list-style-type: none">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)



Valorize comportamentos positivos, mas não use os alimentos



Incentivar comportamentos saudáveis de forma positiva, mas sem os associar ao consumo de alimentos. Em alternativa, sugira como recompensa atividades do interesse das crianças (pintar, ler um livro, ouvir música, brincar com jogos de tabuleiro...).



Utilizar recompensas associadas à alimentação (ex.: "Conseguiste um "Muito bom" no teste de português, mereces um chupa")

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-

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