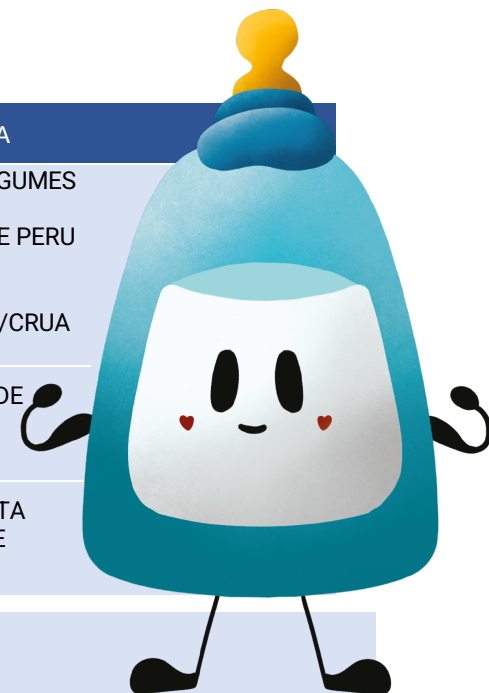




## 09 A 13 FEVEREIRO | BERÇÁRIO

2025/2026

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                              | TERÇA-FEIRA                                                                                                                                              | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                      | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                    | SEXTA-FEIRA                                                                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO          | <ul style="list-style-type: none"> <li>CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU DESFIADA DE FRANGO COM MASSINHAS<sup>1,3</sup></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/ COELHO E/OU PICADINHO DE COELHO COM ARROZ</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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU C/ BATATA ESMAGADA</li> <li>PERA COZIDA/CRUA</li> </ul> |
| LANCHE DA MANHÃ | <ul style="list-style-type: none"> <li>IOGURTE NATURAL<sup>7</sup></li> </ul>                                                                              | <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>PAPA DE AVEIA COM FRUTA<sup>1,6</sup></li> </ul>                                                                    | <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)



### SABIA QUE?...

As carnes de aves de capoeira são importantes fontes de proteínas de alto valor biológico, de ácidos gordos essenciais, de vitaminas e de minerais.

FONTE: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN\\_e-book-CARNE\\_DE\\_AVES-considerac\\_o\\_es\\_nutricionais\\_e\\_de\\_sau\\_de.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-considerac_o_es_nutricionais_e_de_sau_de.pdf)

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