



## 26 A 30 JANEIRO | 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/ PATO E/OU FARINHA DE PAU COM PATO</li><li>PERA COZIDA</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>BANANA RALADA COM LARANJA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU COM BATATA ESMAGADA</li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA<sup>4</sup> E/OU LASCAS DE ABRÓTEA COM MASSINHAS<sup>1,3,4</sup></li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU ARROZ DE FRANGO DESFIADO</li><li>MAÇÃ 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?...

Em 2023, a carne de animais de capoeira\* foi a mais consumida em Portugal (47,2 Kg/ habitante), ocupando a segunda posição a carne de suíno (41,7 Kg/habitante)

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)