



16 A 20 MARÇO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	- CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU FARINHA DE PAU COM COELHO - PERA COZIDA	- CREME DE LEGUMES C/ PESCADA⁴ E/OU AÇORDA DE PESCADA^{1,4} - BANANA RALADA COM LARANJA	- CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU PICADINHO DE FRANGO COM BATATA ESMAGADA - MAÇÃ COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ COELHO E/OU ARROZ DE COELHO DESFIADO - PERA COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ LINGUADO⁴ E/OU LASCAS DE LINGUADO COM MASSINHAS^{1,3,4} - MAÇÃ COZIDA/CRUA
LANCHE DA MANHÃ	IOGURTE NATURAL⁷	PERA E CENOURA LAMINADAS	PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA¹
LANCHE DA TARDE	PAPA DE AVEIA COM FRUTA^{1,6}	PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL⁷	PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	PUDIM DE CHIA COM FRUTA^{1,6,11}	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)



De acordo com as recomendações da OMS para alimentação complementar nesta fase, deve assegurar-se:

- ✓ Introdução progressiva de **hortícolas variados**, incluindo legumes verde-escuros e alaranjados
- ✓ **Fruta fresca** sem adição de açúcar
- ✓ **Cereais simples** (arroz, aveia, massa, batata), adequados à idade
- ✓ **Leguminosas** (lentilhas, feijão, grão) progressivamente introduzidas
- ✓ **Fontes de proteína animal** (peixe, carne, ovo) em textura adaptada
- ✓ Ausência de **açúcar adicionado e sal**

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