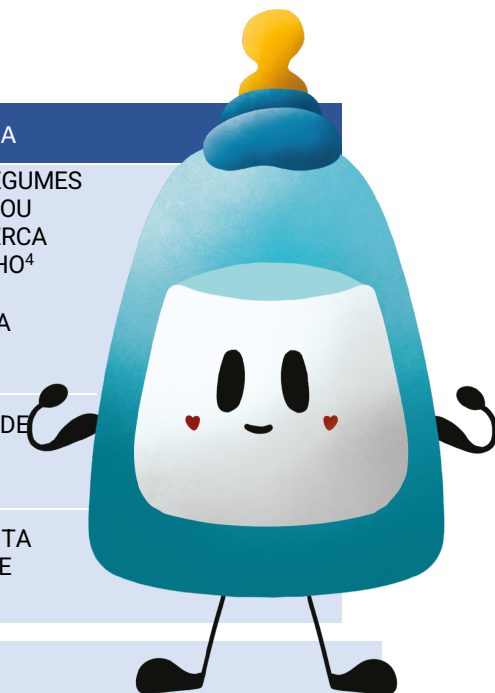




## 23 A 27 MARÇO | BERÇÁRIO

2025/2026

|                 | SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                               | TERÇA-FEIRA                                                                                                                               | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                          | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                  | SEXTA-FEIRA                                                                                                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO          | <ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU DESFIADA DE PERU COM BATATA ESMAGADA</li><li>PERA COZIDA/CRUA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU FARINHA DE PAU COM FRANGO PICADO</li><li>MAÇÃ COZIDA/CRUA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PESCADA<sup>4</sup> E/OU AÇORDA DE PESCADA<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 MASSINHAS COM COELHO<sup>1,3</sup></li><li>BANANA RALADA COM LARANJA</li><li></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>CREME DE LEGUMES C/ PERCA<sup>4</sup> E/OU ARROZ DE PERCA MALANDRINHO<sup>4</sup></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)



**Segundo a Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa (INSA), o valor energético por 100 g de parte edível é:**

- Pepino cru – 19 kcal
- Cenoura crua – 25 kcal
- Morango – 32 kcal
- Framboesa – 49 kcal
- Laranja – 52 kcal
- Maçã – 57 kcal
- Banana – 97 kcal
- Abacate (Hass) – 176 kcal
- Amêndoa (miolo, com pele) – 643 kcal
- Noz (miolo) – 699 kcal