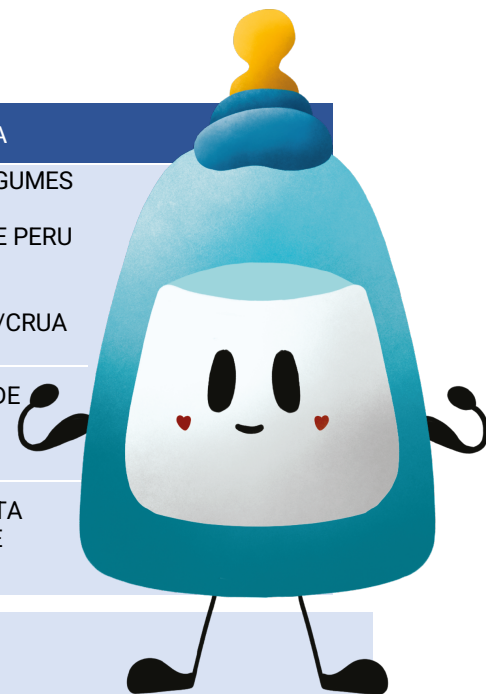




15 A 19 JUNHO | BERÇÁRIO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU DESFIADA DE FRANGO COM MASSINHAS^{1,3}MAÇÃ COZIDA/CRUA	<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/ COELHO E/OU PICADINHO DE COELHO COM ARROZBANANA RALADA C/ LARANJA	<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/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU C/ BATATA ESMAGADAPERA 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)



A **vitamina D** é muito importante para as crianças, pois é essencial para a saúde do osso. O seu défice grave leva a alteração no crescimento dos ossos (raquitismo).

A vitamina D pode ser obtida através de alimentos naturalmente ricos nesta vitamina como: • Peixe gordo – salmão, atum, arenque, sardinha, cavala, enguia; • Óleo de fígado de bacalhau; • Gema do ovo.

Existem também outras fontes alimentares que são fortificadas em vitamina D: • Laticínios; • Cereais; • Cremes vegetais.

A vitamina D pode ser produzida no organismo através da radiação ultravioleta da luz solar que na nossa pele inicia o processo de produção.

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/nutricao/vitamina-d/> <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/vitamina-d/>

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