



19 A 23 OUTUBRO | BERÇÁRIO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	- CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU FARINHA DE PAU COM PATO - PERA COZIDA	- CREME DE LEGUMES C/ DOURADA⁴ E/OU AÇORDA DE DOURADA^{1,4} - BANANA RALADA COM LARANJA	- CREME DE LEGUMES C/ PERU E/OU PICADINHO DE PERU COM BATATA ESMAGADA - MAÇÃ COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ ABRÓTEA⁴ E/OU LASCAS DE ABRÓTEA COM MASSINHAS^{1,3,4} - PERA COZIDA/CRUA	- CREME DE LEGUMES C/ FRANGO E/OU ARROZ DE FRANGO DESFIADO - 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)



Dentro dos hábitos alimentares, o baixo consumo de cereais integrais, o elevado consumo de carne vermelha e o elevado consumo de carne processada, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável.

FONTE: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>

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