02 A 06 NOVEMBRO | 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/ DOURADA[4] 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/ ABRÓTEA[4] 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 NATURAL[7]	• PERA E CENOURA LAMINADAS	• PURÉ DE FRUTA CRUA E IOGURTE NATURAL[7]	• PURÉ DE MAÇÃ E CENOURA	• PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA[1]
LANCHE DA TARDE	• PAPA DE AVEIA COM FRUTA[1,6]	• PURÉ DE BATATA DOCE COM IOGURTE NATURAL[7]	• PURÉ DE PERA E COUVE-FLOR	• PUDIM DE CHIA COM FRUTA[1,6,11]	• PAPA DE FRUTA COM IOGURTE NATURAL[7]

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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

ALIMENTOS PARA BEBÉS": SÃO MESMO NECESSÁRIOS?

Existe atualmente uma grande variedade de alimentos produzidos e comercializados especificamente para crianças pequenas ("alimentos para bebés", de acordo com a designação legal prevista no Regulamento (UE) n.º 609/2013). Contudo, a partir do início da diversificação alimentar, a sua utilização não é, na generalidade, necessária, uma vez que as necessidades da criança podem ser satisfeitas através de alimentos comuns, adequadamente selecionados, preparados e adaptados à sua idade e desenvolvimento. O facto de um alimento ser especificamente comercializado para bebés não significa, por si só, que apresente vantagens nutricionais relativamente aos alimentos convencionais que lhe dão origem, não existindo, em muitos casos, benefício nutricional na sua utilização.

FONTE: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca-pnpas/doc/DGS_PNPAS_Manual_Creches

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