09 A 13 NOVEMBRO | BERÇÁRIO

2026/2027



	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/ PERCA[4] E/OU AÇORDA DE PERCA[1,4] • BANANA RALADA COM LARANJA	• CREME DE LEGUMES C/ PESCADA[4] E/OU LASCAS DE PESCADA COM MASSINHAS[1,3,4] • PERA COZIDA/CRUA	• CREME DE LEGUMES C/ PATO E/OU PICADINHO DE PATO COM BATATA ESMAGADA • MAÇÃ 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)

A ÁGUA DEVE ACOMPANHAR O DIA DA CRIANÇA A única bebida adequada a crianças é a água.
A promoção do consumo de água assume ainda maior importância à medida que as porções de leite materno ou de fórmula infantil vão diminuindo.
A água deve ser oferecida em copo, principalmente entre refeições.
É importante oferecê-la regularmente ao longo do dia, pois a criança pode não reconhecer que está com sede e, por isso, não pedir água.

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

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