



EMENTA SEMANAL



Outubro/2025

Semana 43		BERÇÁRIO	
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
20 Segunda	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Feijão verde com pescada
		Sobremesa	Maçã cozida
	Lanche tarde	Papa láctea	
	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
21 Terça	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura com peru
		Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche tarde	Papa: logurte + bolacha Maria	
	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
22 Quarta	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Brócolos com abrótea
		Sobremesa	Pera cozida
	Lanche tarde	Papa: logurte + Aveia cozida	
	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
23 Quinta	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Couve coração com carne de vitela
		Sobremesa	Maçã cozida
	Lanche tarde	Papa: logurte + fruta passada	
	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
24 Sexta	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Cebola com maruca
		Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche tarde	Papa: Papa láctea	
	Reforço tarde	Fruta passada/crua	

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter *courgette*)

Dos 4 aos 12 meses de idade o almoço deve ser constituído por sopa à qual é adicionada carne ou peixe, de acordo com a idade da criança e fruta. A introdução gradual dos alimentos deve ser respeitada de encontro com a correta diversificação alimentar e de acordo com as recomendações de um profissional de saúde, sendo que a introdução de novos alimentos deverá ser sempre feita pelos pais, devendo informar a responsável na sala. No berçário as crianças poderão comer o prato principal, quando os pais assim o entenderem.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Diretora Técnica: Susana Amaral _____