

Ementa

outubro de 2025

(Semana de **01.10.2025** a **03.10.2025**)

Berçário – 2.ª fase		
2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião e nabo com solha Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com frango Maça ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alho francês com corvina Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

(Semana de **06.10.2025** a **10.10.2025**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alface e nabo com frango Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com pescada Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião com corvina Maça ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com peru Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

(Semana de **13.10.2025** a **17.10.2025**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alho francês com abrótea Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com vitela branca Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com linguado Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com peru Maça ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Abóbora e nabo com pescada Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

Ementa outubro de 2025

(Semana de **20.10.2025** a **24.10.2025**)

Berçário – 2.ª fase		
2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com frango Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião e nabo com corvina Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com borrego Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alface e nabo com raia Maçã ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Nabiça com peru Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

(Semana de **27.10.2025** a **31.10.2025**)

2.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Brócolos com pescada Puré de maçã cozida Iogurte natural com fruta batida
3.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Couve-flor com vitela branca Pera ralada Papa láctea
4.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Feijão-verde com abrótea Banana esmagada Iogurte natural com fruta batida
5.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Agrião com frango Maçã ralada Papa láctea
6.ª feira	Sopa Sobremesa Lanche	Alho francês com solha Puré de pera cozida Iogurte natural com fruta batida

BASE DA SOPA: Batata / Batata-doce, cenoura, cebola e azeite

A diversificação alimentar deve ser efetuada de forma gradual para respeitar a maturação do organismo da criança.

A introdução de cada novo alimento deve ser vigiada para despiste de possíveis alergias. Deve durar aproximadamente 3 dias.

A introdução de novos alimentos deverá sempre ser feita pelos pais, dando posteriormente indicação à responsável de sala.

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

- O leite do lanche nesta fase é da responsabilidade dos pais
- As papas lácteas sem glúten podem ser: primeira papa ou de maçã
- A ementa do berçário pode ser alterada conforme a introdução dos alimentos na dieta dos bebés
- Os pedidos de dieta (por motivos de saúde) deverão ser efetuados à responsável de sala até às 10h00 do próprio dia
- A fruta pode ser alterada dependendo do grau de maturação