

## Ementa

### agosto de 2025

(Semana de **01.08.2025** a **01.08.2025**)

| <b>Berçário – 1.ª fase</b> |                             |                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                 |
| 3.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                 |
| 4.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                 |
| 5.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                 |
| 6.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Couve-flor com frango<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural |

(Semana de **04.08.2025** a **08.08.2025**)

|           |                             |                                                                   |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Abóbora e nabo com peru<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural |
| 3.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Nabiça com vitela branca<br>Pera ralada<br>Papa láctea sem glúten |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Feijão-verde com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural    |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Agrião com frango<br>Maçã ralada<br>Papa láctea sem glúten        |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Brócolos com peru<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural       |

(Semana de **11.08.2025** a **15.08.2025**)

|           |                             |                                                                         |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Alho francês com frango<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural       |
| 3.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Feijão-verde com vitela branca<br>Pera ralada<br>Papa láctea sem glúten |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Nabiça com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural                |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Couve-flor com frango<br>Maçã ralada<br>Papa láctea sem glúten          |
| 6.ª feira |                             | <b>FERIADO – ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA</b>                              |

## Ementa agosto de 2025

(Semana de **18.08.2025** a **22.08.2025**)

| <b>Berçário – 1.ª fase</b> |                             |                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Feijão-verde com peru<br>Puré de maçã cozida<br>Iogurte natural          |
| 3.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Agrião e nabo com vitela branca<br>Pera ralada<br>Papa láctea sem glúten |
| 4.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Brócolos com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural               |
| 5.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Alface e nabo com frango<br>Maçã ralada<br>Papa láctea sem glúten        |
| 6.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Nabiça com peru<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural                |

(Semana de **25.08.2025** a **29.08.2025**)

|           |                             |                  |
|-----------|-----------------------------|------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO</b> |
| 3.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO</b> |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO</b> |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO</b> |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO</b> |

**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