







## EMENTA ESCOLAR

Bercário - 2ª Fase




### 2 fevereiro - 2.ª feira

	<b>Sopa</b>	Abóbora e nabo com peru
	<b>Sobremesa</b>	Puré de maçã cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




### 3 fevereiro - 3.ª feira

	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com corvina
	<b>Sobremesa</b>	Pera ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




### 4 fevereiro - 4.ª feira

	<b>Sopa</b>	Brócolos com borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana esmagada
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida

### 5 fevereiro - 5.ª feira

	<b>Sopa</b>	Alho francês com pescada
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




### 6 fevereiro - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Nabiça com frango
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




## EMENTA ESCOLAR

Bercário - 2ª Fase




9 fevereiro - 2.ª feira

	<b>Sopa</b>	Agrião com red fish
	<b>Sobremesa</b>	Puré de maçã cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




10 fevereiro - 3.ª feira

	<b>Sopa</b>	Nabiça com vitela branca
	<b>Sobremesa</b>	Pera ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




11 fevereiro - 4.ª feira

	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com abrótea
	<b>Sobremesa</b>	Banana esmagada
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida

12 fevereiro - 5.ª feira

	<b>Sopa</b>	Alface e nabo com frango
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




13 fevereiro - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Brócolos com linguado
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




## EMENTA ESCOLAR

Bercário - 2ª Fase




16 fevereiro - 2.ª feira

	<b>Sopa</b>	Couve-flor com frango
	<b>Sobremesa</b>	Puré de maçã cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




17 fevereiro - 3.ª feira

	<b>Sopa</b>	
	<b>Sobremesa</b>	<b>FERIADO - DIA DE CARNAVAL</b>
	<b>Lanche</b>	




18 fevereiro - 4.ª feira

	<b>Sopa</b>	Brócolos com pescada
	<b>Sobremesa</b>	Banana esmagada
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida

19 fevereiro - 5.ª feira

	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com peru
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




20 fevereiro - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Nabiça com solha
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




## EMENTA ESCOLAR

Bercário - 2ª Fase




### 23 fevereiro - 2.ª feira

	<b>Sopa</b>	Alho francês com corvina
	<b>Sobremesa</b>	Puré de maçã cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida




### 24 fevereiro - 3.ª feira

	<b>Sopa</b>	Couve-flor com vitela branca
	<b>Sobremesa</b>	Pera ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




### 25 fevereiro - 4.ª feira

	<b>Sopa</b>	Nabiça com abrótea
	<b>Sobremesa</b>	Banana esmagada
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida

### 26 fevereiro - 5.ª feira

	<b>Sopa</b>	Abóbora e nabo com frango
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea

### 27 fevereiro - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Agrião com pescada
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	logurte natural com fruta batida

## EMENTA ESCOLAR

Bercário - 2ª Fase

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos e é ajustada de acordo com a introdução progressiva de novos alimentos na dieta dos bebés.

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

A diversificação alimentar deve ser realizada de forma **gradual**, respeitando a maturação do organismo da criança. A introdução de cada novo alimento deve ser **vigiada**, de modo a permitir o despiste de eventuais alergias, devendo este processo decorrer por um período aproximado de **três dias**.

A introdução de novos alimentos deverá ser sempre efetuada **pelos pais**, que deverão posteriormente informar a responsável de sala, , incluindo a transição gradual para a ementa da Creche - Salas 1 e 2 (sopa e prato principal).

### INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- O leite do lanche, nesta fase, é da **responsabilidade dos pais**;
- No colégio, a **1.ª fase do Berçário** utiliza **papa Nutribén (1.ª papa)**, uma opção láctea sem glúten, à base de cereais como milho e arroz, enriquecida com vitaminas e minerais, adequada para a iniciação alimentar a partir dos **4 meses**;
- Na **2.ª fase**, é oferecida **papa de aveia integral sem glúten**, preparada com água e fruta, adequada para bebés a partir dos **6 meses**;
- Os pedidos de **dieta específica** (por motivos de saúde) deverão ser comunicados à responsável de sala **até às 10h00 do próprio dia**.

