

## Ementa dezembro de 2025

(Semana de **01.12.2025** a **05.12.2025**)

| <b>Berçário – 1.ª fase</b> |                             |                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>FERIADO – 01 DE DEZEMBRO</b>                                     |
| 3.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Brócolos com vitela branca<br>Pera ralada<br>Papa láctea sem glúten |
| 4.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Couve-flor com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural        |
| 5.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Abóbora e nabo com peru<br>Maça ralada<br>Papa láctea sem glúten    |
| 6.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Agrião com frango<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural         |

(Semana de **08.12.2025** a **12.12.2025**)

|           |                             |                                                                   |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>FERIADO – 08 DE DEZEMBRO</b>                                   |
| 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 | Alho francês com frango<br>Maça 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 **15.12.2025** a **19.12.2025**)

|           |                             |                                                                         |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Couve-flor 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 | Brócolos com borrego<br>Banana esmagada<br>Iogurte natural              |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Alface e nabo com peru<br>Maça ralada<br>Papa láctea sem glúten         |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | Nabiça com frango<br>Puré de pera cozida<br>Iogurte natural             |

## Ementa dezembro de 2025

(Semana de **22.12.2025** a **26.12.2025**)

| <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 | Couve-flor com vitela branca<br>Pera ralada<br>Papa láctea sem glúten |
| 4.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO – VÉSPERA DE NATAL</b>                                   |
| 5.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>FERIADO – DIA DE NATAL</b>                                         |
| 6.ª feira                  | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO – 26 DE DEZEMBRO</b>                                     |

(Semana de **29.12.2025** a **31.12.2025**)

|           |                             |                                                                          |
|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Agrião e nabo com vitela branca<br>Pera ralada<br>Papa láctea sem glúten |
| 4.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche | <b>ENCERRADO – VÉSPERA DE ANO NOVO</b>                                   |
| 5.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                          |
| 6.ª feira | Sopa<br>Sobremesa<br>Lanche |                                                                          |

**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