







EMENTA ESCOLAR

Berçário - 2ª Fase




1 ABRIL - 4.ª feira

	Sopa	Abóbora e nabo com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural com fruta batida

2 ABRIL - 5.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com corvina
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea

3 ABRIL - 6.ª feira

	Sopa	
	Sobremesa	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA
	Lanche	

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**.




EMENTA ESCOLAR

Berçário - 2ª Fase




6 ABRIL - 2.ª feira

	Sopa	Agrião com solha
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida




7 ABRIL - 3.ª feira

	Sopa	Nabiça com vitela branca
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea




8 ABRIL - 4.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com pescada
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural com fruta batida

9 ABRIL - 5.ª feira

	Sopa	Alface e nabo com peru
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea

10 ABRIL - 6.ª feira

	Sopa	Brócolos com abrótea
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida

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**.




EMENTA ESCOLAR

Berçário - 2ª Fase




13 ABRIL - 2.ª feira

	Sopa	Alho francês com peru
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida




14 ABRIL - 3.ª feira

	Sopa	Abóbora e nabo com red fish
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea




15 ABRIL - 4.ª feira

	Sopa	Agrião com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural com fruta batida

16 ABRIL - 5.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com raia
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea

17 ABRIL - 6.ª feira

	Sopa	Nabiça com peru
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida

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**.




EMENTA ESCOLAR

Berçário - 2ª Fase




20 ABRIL - 2.ª feira

	Sopa	Alface e nabo com corvina
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida




21 ABRIL - 3.ª feira

	Sopa	Couve-flor com vitela branca
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea




22 ABRIL - 4.ª feira

	Sopa	Nabiça com abrótea
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural com fruta batida

23 ABRIL - 5.ª feira

	Sopa	Abóbora e nabo com peru
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea

24 ABRIL - 6.ª feira

	Sopa	Agrião com pescada
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida

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**.




EMENTA ESCOLAR

Berçário - 2ª Fase




27 ABRIL - 2.ª feira

	Sopa	Couve-flor com peru
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural com fruta batida




28 ABRIL - 3.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com red fish
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea

29 ABRIL - 5.ª feira

	Sopa	Brócolos com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural com fruta batida

30 ABRIL - 6.ª feira

	Sopa	Alho francês com solha
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea

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**.