



EMENTA | 5 A 9 DE OUTUBRO DE 2026

BERÇÁRIO E CRECHE 1 ANO

2F 5	Lanche da manhã	FERIADO
	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche da tarde	
3F 6	Lanche da manhã	Puré de maçã Maçã laminada e tostas
	Sopa	Creme de legumes e pescada (batata, curgete, cenoura, couve-flor, coração)
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche da tarde	< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa de aveia com fruta (feita com água, limão)
4F 7	Lanche da manhã	Puré de pera + 1-2 colheres de sopa de aveia Pera laminada e tostas
	Sopa	Creme de legumes e peru (batata, curgete, abóbora, brócolo, coração)
	Prato	Massa de novilho com legumes ripados
	Sobremesa	Maçã ralada Maçã
	Lanche da tarde	< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa - iogurte natural + puré de fruta + 3 colheres de sopa rasas de aveia
5F 8	Lanche da manhã	Puré de maçã Maçã laminada e tostas
	Sopa	Creme de legumes e pescada (batata, cenoura, curgete, couve-flor, coração)
	Prato	Pescada cozida com batata e cenoura
	Sobremesa	Pera ralada Pera
	Lanche da tarde	< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares
6F 9	Lanche da manhã	Puré de banana Banana e tostas
	Sopa	Creme de cenoura e frango (batata, curgete, abóbora, cenoura, coração)
	Prato	Frango estufado com arroz branco
	Sobremesa	Maçã ralada Maçã
	Lanche da tarde	< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa de aveia com fruta (feita com água, limão)

Nutricionista Catarina Alves 6255N

NOTA: As refeições do Berçário são pratos mais pastosos. Todas as refeições são acompanhadas por água.

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. Papa Láctea de cereais (flocos de aveia, arroz, nestum, cerelac,...) sem adição de açúcares.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremçoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.