EMENTA | 9 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026
BERÇÁRIO E CRECHE 1 ANO

2F 9	**Lanche da manhã**	Puré de banana | Banana e tostas
	Sopa	Creme de cenoura e frango (batata, curgete, abóbora, cenoura, coração)
	Prato	Bifinhos de peru estufados (desfiados) com arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã ralada | Maçã
	Lanche da tarde	< 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares > 9 meses: Papa láctea de cereais sem adição de açúcares
3F 10	**Lanche da manhã**	Puré de maçã |Maçã laminada e tostas
	Sopa	Creme de legumes e pescada (batata, curgete, cenoura, couve-flor, coração)
	Prato	Pescada no forno com arroz
	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 11	**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	Jardineira de frango
	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 12	**Lanche da manhã**	Puré de maçã |Maçã laminada e tostas
	Sopa	Creme de legumes e pescada (batata, cenoura, curgete, couve-flor, coração)
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate
	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 13	**Lanche da manhã**	Puré de banana | Banana e tostas
	Sopa	Creme de cenoura e frango (batata, curgete, abóbora, cenoura, coração)
	Prato	Massa com carne de vaca (desfiada)
	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, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.