







## EMENTA ESCOLAR

Berçário - 2ª Fase




### 1 JUNHO - 2.ª feira

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




### 2 JUNHO - 3.ª feira

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




### 3 JUNHO - 4.ª feira

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

### 4 JUNHO - 5.ª feira

	<b>Sopa</b>	
	<b>Sobremesa</b>	<b>FERIADO - CORPO DE DEUS</b>
	<b>Lanche</b>	

### 5 JUNHO - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Brócolos com peru
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	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


### 8 JUNHO - 2.ª feira

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




### 9 JUNHO - 3.ª feira

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




### 10 JUNHO - 4.ª feira

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

### 11 JUNHO - 5.ª feira

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

### 12 JUNHO - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Couve-flor com frango
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	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




### 15 JUNHO - 2.ª feira

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




### 16 JUNHO - 3.ª feira

	<b>Sopa</b>	Abóbora e nabo com red fish
	<b>Sobremesa</b>	Pera ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea




### 17 JUNHO - 4.ª feira

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

### 18 JUNHO - 5.ª feira

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

### 19 JUNHO - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Brócolos com peru
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	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

### 22 JUNHO - 2.ª feira

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




### 23 JUNHO - 3.ª feira

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




### 24 JUNHO - 4.ª feira

	<b>Sopa</b>	
	<b>Sobremesa</b>	<b>FERIADO MUNICIPAL - ALCOCHETE</b>
	<b>Lanche</b>	

### 25 JUNHO - 5.ª feira

	<b>Sopa</b>	Agrião com peru
	<b>Sobremesa</b>	Maçã ralada
	<b>Lanche</b>	Papa láctea

### 26 JUNHO - 6.ª feira

	<b>Sopa</b>	Abóbora e nabo com raia
	<b>Sobremesa</b>	Puré de pera cozida
	<b>Lanche</b>	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

### 29 JUNHO - 2.ª feira

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

### 30 JUNHO - 3.ª feira

	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com pescada
	<b>Sobremesa</b>	Pera ralada
	<b>Lanche</b>	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**.