

EMENTA ESCOLAR

Berçário - 1ª Fase

2 março - 2.ª feira

	Sopa	Abóbora e nabo com peru
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	iogurte natural

3 março - 3.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com vitela branca
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

4 março - 4.ª feira

	Sopa	Brócolos com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	iogurte natural

5 março - 5.ª feira

	Sopa	Couve-flor com frango
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

6 março - 6.ª feira

	Sopa	Nabiça com peru
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	iogurte natural

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.

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 - 1ª Fase

9 março - 2.ª feira

	Sopa	Agrião com frango
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural

10 março - 3.ª feira

	Sopa	Nabiça com vitela branca
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

11 março - 4.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural

12 março - 5.ª feira

	Sopa	Alface e nabo com frango
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

13 março - 6.ª feira

	Sopa	Brócolos com peru
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	logurte natural

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.

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 - 1ª Fase

16 março - 2.ª feira

	Sopa	Alho francês com frango
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural

17 março - 3.ª feira

	Sopa	Abóbora e nabo c/ vitela branca
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

18 março - 4.ª feira

	Sopa	Agrião com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural

19 março - 5.ª feira

	Sopa	Feijão-verde com peru
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

20 março - 6.ª feira

	Sopa	Nabiça com frango
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	logurte natural

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.

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 - 1ª Fase

23 março - 2.ª feira

	Sopa	Alface e nabo com peru
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	logurte natural

24 março - 3.ª feira

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

25 março - 4.ª feira

	Sopa	Nabiça com borrego
	Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche	logurte natural

26 março - 5.ª feira

	Sopa	Abóbora e nabo com frango
	Sobremesa	Maçã ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

27 março - 6.ª feira

	Sopa	Agrião com peru
	Sobremesa	Puré de pera cozida
	Lanche	logurte natural

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.

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 - 1ª Fase

30 março - 2.ª feira

	Sopa	Couve-flor com peru
	Sobremesa	Puré de maçã cozida
	Lanche	iogurte natural

31 março - 3.ª feira

	Sopa	Brócolos com vitela branca
	Sobremesa	Pera ralada
	Lanche	Papa láctea sem glúten

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.

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**.