Lar da Criança de Portimão

EMENTA do Berçário



		2ª feira (02/11/2026)	3ª feira (03/11/2026)	4ª feira (04/11/2026)	5ª feira (05/11/2026)	6ª feira (06/11/2026)
4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês Puré de fruta	Creme de abóbora Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês com vitela Puré de fruta	Creme de abóbora com hortelã e peru Puré de fruta	Creme de alface com pato Puré de fruta	Creme de legumes com coentros e frango Puré de fruta	Creme de feijão verde com borrego Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	Puré de banana com [7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês com [4]pescada Arroz de [4]pescada com brócolos, abóbora e salsa Puré de fruta	Creme de abóbora com hortelã e peru Peru estufado com batata, alho francês e feijão verde Puré de fruta	Creme de alface com [4]filete de solha [1,6,10]Massinha de [4]filete de solha cenoura e curgete e coentros Puré de fruta	Creme de lentilhas com coentros Frango estufado com abóbora e couve-flôr com [1,6,10]couscous cozido Puré de fruta	Creme de feijão verde com [1,6,10]massinha cuscuz Estufadinho de feijão com arroz e legumes (cenoura, beringela, alho francês, couve branca e salsa) Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Manga Banana **(com glúten)**	Puré de banana com [7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Pêra e Banana **(com glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]*Cereais que contêm glúten;* [2]*Crustáceos e derivados;* [3]*Ovos;* [4]*Peixe;* [5]*Amendoins;* [6]*Soja;* [7]*Leite;* [8]*Frutos de casca rija;* [9]*Aipo e derivados;* [10]*Mostarda e derivados;* [11]*Sementes de sésamo;* [12]*Dióxido de enxofre e sulfitos;* [13]*tremoços e derivados;* [14]*Moluscos.* Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista, Vanessa Carmo
(1776N)

Lar da Criança de Portimão



EMENTA do Berçário

		2ª feira (09/11/2026)	3ª feira (10/11/2026)	4ª feira (11/11/2026)	5ª feira (12/11/2026)	6ª feira (13/11/2026)
4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de cenoura Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de cenoura com coentros e frango Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e pato Puré de fruta	Creme de curgete com salsa e peru Puré de fruta	Creme de feijão verde com borrego Puré de fruta	Creme de alface com vitela Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	Puré de dióspiro com [7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de lentilhas com coentros Arroz de frango com abóbora, beringela e brócolos Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e [4]raia [4]Raia cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta	Creme de curgete com salsa e peru [1,6,10]Massinha de peru com juliana e cebolinho Puré de fruta	Creme de feijão verde com [4]filete de tilápia [4]Filete de tilápia estufado com batata, cenoura, alho francês coentros Puré de fruta	Creme de alface com [1,6,10]massinha pevide Puré de grão com estufadinho de[1,6,8,11]quinoa, batata doce e legumes (abóbora, curgete, couve-flor e hortelã) Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura **(com glúten)**	Puré de dióspiro com [7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio **(com glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]*Cereais que contêm glúten;* [2]*Crustáceos e derivados;* [3]*Ovos;* [4]*Peixe;* [5]*Amendoins;* [6]*Soja;* [7]*Leite;* [8]*Frutos de casca rija;* [9]*Aipo e derivados;* [10]*Mostarda e derivados;* [11]*Sementes de sésamo;* [12]*Dióxido de enxofre e sulfitos;* [13]*tremoços e derivados;* [14]*Moluscos.* Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista, Vanessa Carmo
(1776N)

Lar da Criança de Portimão

EMENTA do Berçário



		2ª feira (16/11/2026)	3ª feira (17/11/2026)	4ª feira (18/11/2026)	5ª feira (19/11/2026)	6ª feira (20/11/2026)
4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de alho francês Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora com salsa e vitela Puré de fruta	Creme de legumes com coentros e peru Puré de fruta	Creme de alho francês com pato Puré de fruta	Creme de curgete com hortelã e frango Puré de fruta	Creme de feijão verde com borrego Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	Puré de manga com [7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora com salsa e [4]filete de linguado Arroz de [4]linguado com cenoura, alho francês e brócolos Puré de fruta	Creme de feijão encarnado com coentros Peru estufado com curgete, abóbora e salsa e [1,6,10]esparguete cozido Puré de fruta	Creme de alho francês com [4]pescada [4]Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta	Creme de curgete com hortelã e frango Frango estufado com couve-flor, abóbora, alho francês e [1,6,8,11]quinoa Puré de fruta	Creme de feijão verde com arroz Estufado de [1,6,10]massinha pevide com lentilhas e legumes (chuchu, beringela e couve coração) Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Manga Banana **(com glúten)**	Puré de manga com [7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio **(com glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]*Cereais que contêm glúten;* [2]*Crustáceos e derivados;* [3]*Ovos;* [4]*Peixe;* [5]*Amendoins;* [6]*Soja;* [7]*Leite;* [8]*Frutos de casca rija;* [9]*Aipo e derivados;* [10]*Mostarda e derivados;* [11]*Sementes de sésamo;* [12]*Dióxido de enxofre e sulfitos;* [13]*tremoços e derivados;* [14]*Moluscos.* Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista, Vanessa Carmo
(1776N)

Lar da Criança de Portimão

EMENTA do Berçário



		2ª feira (23/11/2026)	3ª feira (24/11/2026)	4ª feira (25/11/2026)	5ª feira (26/11/2026)	6ª feira (27/11/2026)
4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta	Creme de alho francês Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora com frango Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e vitela Puré de fruta	Creme de curgete com coentros e peru Puré de fruta	Creme de alface com borrego Puré de fruta	Creme de alho francês com pato Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	Puré de papaia com [7]Yogolino – Sabor natural	[7]Cerelac 1ª Papa Multifrutos **(sem glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora com frango Arroz de frango com cenoura, curgete e salsa Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e [4]pescada [4]Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta	Creme de curgete com coentros e peru Peru estufado com abóbora, brócolos e [1,6,10]couscous Puré de fruta	Creme de feijão manteiga com alface Arroz de [4]tilápia com alho francês, cenoura, couve-flor e coentros Puré de fruta	Creme de alho francês com pato Estufadinho de [1,6,10]massinha cotovelinhos com [1,6,8,11]quinoa e legumes (chuchu, beringela, curgete, abóbora e hortelã) Puré de fruta
	LANCHE	[7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura **(com glúten)**	Puré de papaia com [7]Yogolino – Sabor natural	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio **(com glúten)**	[7]Yogolino – Sabor natural

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]*Cereais que contêm glúten;* [2]*Crustáceos e derivados;* [3]*Ovos;* [4]*Peixe;* [5]*Amendoins;* [6]*Soja;* [7]*Leite;* [8]*Frutos de casca rija;* [9]*Aipo e derivados;* [10]*Mostarda e derivados;* [11]*Sementes de sésamo;* [12]*Dióxido de enxofre e sulfitos;* [13]*tremoços e derivados;* [14]*Moluscos.* Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista, Vanessa Carmo (1776N)