

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Beijinho 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ²	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M		<p>Creme de abóbora com massinhas^a</p> <p>Paloco à Espanhola e salada de alface^d</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de abóbora com massinhas^a</p> <p>Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface^d</p> <p>Maçã</p>		
	Creche 24-36M					
3ª feira	Beijinho 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ²	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrólea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M		<p>Sopa de couves de bruxelas</p> <p>Costela de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de tomate</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de couves de bruxelas</p> <p>Costeleta de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de tomate</p> <p>Banana</p>		
	Creche 24-36M					
4ª feira	Beijinho 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ²	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{a,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M		<p>Sopa de couve lombarda</p> <p>Pescada frita e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)^{a,c,d}</p> <p>Laranja, tangerina</p>	<p>Sopa de couve lombarda</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Laranja, tangerina</p>		
	Creche 24-36M					
5ª feira	Beijinho 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ²	Sopa ² de carne (borrego) ³ ou peixe (maruca) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹ ou laranja, tangerina		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M		<p>Creme de alface</p> <p>Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Kiwi</p>	<p>Creme de alface</p> <p>Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Kiwi</p>		
	Creche 24-36M					
6ª feira	Beijinho 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ²	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M		<p>Sopa de couve galega</p> <p>Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino^d</p> <p>Morangos</p>	<p>Sopa de couve galega</p> <p>Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino^d</p> <p>Morangos</p>		
	Creche 24-36M					

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite!
Ementa sujeita a alterações!

a Nutricionista Joséolina Fernandes Casaca, Di.ª

