

| Dia | Refeição | Reforço alimentar (manhã) | Almoço | | Lanche | Reforço alimentar (tarde) |
|----------|-----------------|--|--|---|--|--|
| | | | Dieta geral | Dieta ligeira | | |
| 2ª feira | Breakfast 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 | ½ peça de fruta e pão ^a | Creme de abóbora com massinhas ^a Paloco à Espanhola e salada de alface ^d Maçã | Creme de abóbora com massinhas ^a Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface ^d Maçã | Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g} | Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g} |
| | Creche 24-36M | | | | | |
| 3ª feira | Breakfast 0-12M | Papa de fruta ¹ ou leite simples ² | Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{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 | ½ peça de fruta e bolachas ^a | Sopa de couves de bruxelas Costela de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de tomate Banana | Sopa de couves de bruxelas Costeleta de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de tomate Banana | Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta ^x) ou simples ^{a,g} | ½ peça de fruta e pão ^a |
| | Creche 24-36M | | | | | |
| 4ª feira | Breakfast 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 | ½ peça de fruta e pão ^a | Sopa de couve lombarda Pescada frita e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d} Laranja, tangerina | Sopa de couve lombarda Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Laranja, tangerina | Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g} | Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g} |
| | Creche 24-36M | | | | | |
| 5ª feira | Breakfast 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 | ½ peça de fruta e bolachas ^a | Creme de alface Strogonoff de peru (estufado com cogumelos), massa (espaguete) simples e cenoura raspada ^a Mousse de chocolate ^{c,g} ou kiwi | Creme de alface Massa (espaguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Kiwi | Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g} | ½ peça de fruta e pão ^a |
| | Creche 24-36M | | | | | |
| 6ª feira | Breakfast 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 | ½ peça de fruta e pão ^a | Sopa de couve galega Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino ^d Morangos | Sopa de couve galega Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino ^d Morangos | Néctar de fruta (Compal ³) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g} | Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g} |
| | Creche 24-36M | | | | | |

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

a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, Di.ª

