

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Reforço 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹ <u>½ peça de fruta e pão⁹</u>	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,9}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{9,9}
	Creche 12-24M		Sopa de couve penca Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com tomate ao natural e salada de alface Maçã			
	Creche 24-36M		Sopa de couve penca Hamburguer de aves grelhado, arroz de tomate e salada de alface ^{a,9} Maçã			
3ª feira Dia do Espantalho	Reforço 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹ <u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{9,9}	Papa ⁶ ou leite simples ^{9,9}
	Creche 12-24M		Sopa de couve penca Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com tomate ao natural e salada de alface Maçã			
	Creche 24-36M		Creme de cebola Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Banana			
4ª feira	Reforço 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹ <u>½ peça de fruta e pão⁹</u>	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{6,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5 a,9}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{9,9}
	Creche 12-24M		Sopa de grelos Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural Laranja, tangerina			
	Creche 24-36M		Sopa de grelos Feijoada da pequenada (frango, carne de vaca e de porco, salsicha, feijão branco e cenoura) e arroz branco ^{9,1} Laranja, tangerina			
5ª feira	Reforço 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹ <u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	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 ^{9,9}	Papa ⁶ ou leite simples ^{9,9}
	Creche 12-24M		Sopa de couve roxa Massa (esparguete) de pescada ao natural e salada de agrião ^{9,d} Melão			
	Creche 24-36M		Sopa de couve roxa Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomata) e salada de agrião ^{a,d} Melão			
6ª feira	Reforço 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹ <u>½ peça de fruta e pão⁹</u>	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,9}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{9,9}
	Creche 12-24M		Creme de coentros Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de tomate Pera			
	Creche 24-36M		Creme de coentros com feijão vermelho Frango e batata estufados, e salada de tomate Pera			

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

a Nutricionista Jovelina Fernandes Casaca, Dra