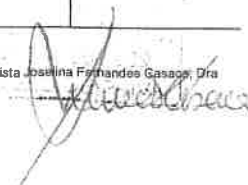


Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)		
		Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	DM da População	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹		Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹	Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, 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 favas Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate ^{c,d} Maçã	Creme de cebola Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate ^{c,d} Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
		Creche 24-36M					
3ª feira	IM do Agricultor	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹		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 ^{a,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
		Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de couve sabóia Massa (de cotovelos) de frango com couve coração e cenoura ^a Banana	Sopa de couve sabóia Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural ^a Banana	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta ⁺) ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
		Creche 24-36M					
4ª feira	DM da População	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹		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 feijão verde Filete de pescada (panado) frito, arroz de cenoura e salada de alface ^{a,c,d,g} Laranja, tangerina	Sopa de feijão verde Filete de pescada grelhado, arroz de cenoura e salada de alface ^a 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	DM da População	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹		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	Canja de galinha ^a Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, e puré de batata ⁹ Pêssego	Canja de galinha ^a simples Carne de vaca (sem gorduras visíveis), batata, ervilhas e cenoura estufadas ao natural Pêssego	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	DM da População	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹		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 courgette Peixe fresco (cavala) assado no forno, arroz branco e salada de pepino ^d Pudim ^{a,c,g} ou pera	Sopa de courgette Peixe fresco (cavala) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de pepino ^d Pera	Néctar de fruta (Compal ⁺) 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

J. Fernandes Gaspar, Dra.