

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Reposição 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,9}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a	Sopa de brócolos Almôndegas de carne de vaca estufadas (em tomata), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Maçã	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,9}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,9}
	Creche 24-36M					
3ª feira Dia do Galado	Reposição 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,9}	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas</u> ^a	Creme de beterraba Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c,d} Banana	Creme de beterraba Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d} Banana	<u>logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples</u> ^{a,9}	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a
	Creche 24-36M					
4ª feira	Reposição 0-12M	<u>Papa de fruta</u> 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		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,9}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a	Caldo verde (sem chouriço de carnes) Peru assado na forno, arroz de acafrão e salada de tomate Laranja, tangerina	Caldo verde (sem enchidos) Peru (sem peles e gorduras visíveis) assado na forno ao natural, arroz branco e salada de tomate Laranja, tangerina	<u>Papa</u> ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,9}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,9}
	Creche 24-36M					
5ª feira	Reposição 0-12M	<u>Papa de fruta</u> 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		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,9}	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas</u> ^a	Sopa de alface Peixe espada grelhado, batata ao murro e salada mista (alface, tomate e cebola) ^d Melancia	Sopa de alface Peixe espada grelhado, batata cozida e salada mista (alface, tomate e cebola) ^d Melancia	<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples</u> ^{a,1,9}	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a
	Creche 24-36M					
6ª feira	Reposição 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,9}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a	Creme de agrião com feijão branco Rojões, arroz branco e salada de alface Pera	Creme de agrião Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, arroz branco e salada de alface Pera	<u>Néctar de fruta (Compal*) e pão com creme vegetal para barrar ou simples</u> ^{a,9}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,9}
	Creche 24-36M					

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

a Nutricionista Josefa Fernandes Casaca, Dra

