

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Breakfast 0-12h	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 12-24h	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de ervilhas Caldeirada de peixe e salada de tomate ^{b,d,n} Maçã	Creme de ervilhas Caldeirada de pescada ao natural e salada de tomate ^d Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}
Creche 24-36h					
3ª feira Dia dos Avós	Breakfast 0-12h	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 12-24h	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de couve flor Feijoada da pequenada (carne de vaca e de porco, salsicha, feijão vermelho, couve sabóia e cenoura) e arroz branco ^{f,g,j} Banana	Sopa de couve flor Carne de vaca (sem gorduras visíveis), couve sabóia e cenoura cozidas, e arroz branco Banana	logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,g}
Creche 24-36h					
4ª feira	Breakfast 0-12h	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 12-24h	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de nabos Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata cozida e salada de pimentos (ou couve penca cozida) ^d Laranja, tangerina		Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}
Creche 24-36h					
5ª feira	Breakfast 0-12h	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 12-24h	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de alho francês Bifanas de frango estufadas (em tomatada), massa (espaguete) simples e salada de alface ^a Gelatina ^{a,c,g} ou kiwi	Creme de alho francês Massa (espaguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a Kiwi	logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}
Creche 24-36h					
6ª feira	Breakfast 0-12h	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 12-24h	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d Ameixa		Néctar de fruta (Compal*) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}
Creche 24-36h					

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

© Nutricionista Jospina Fernandes Casaca, D.º

