

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ³	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		Sopa de espinafres Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Maçã			
	Creche 24-36M			Sopa de espinafres Ovos mexidos com fambre, arroz de feijão branco e salada de tomate ^{c 1 9} Maçã		
3ª feira (Dia das Irmãs)	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ³	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{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		Creme de cebola Pescada e batata estufados ao natural, e salada de alface ¹ Banana			
	Creche 24-36M			Creme de grão de bico Lombinhos de pescada estufados, puré de batata e salada de alface ^{d 9} Banana		
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ³	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{3 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		Sopa de couve coração Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja, tangerina			
	Creche 24-36M			Sopa de couve coração Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada ^a Laranja, tangerina		
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ³	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		Sopa de repolho Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de agrião ^{a d 9} Melo			
	Creche 24-36M			Sopa de repolho Arroz de pescada ao natural e salada de agrião ^d Melo		
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ³	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		Creme de tomate Coelho e batata estufados ao natural, e salada mista (alface, tomate e cebola) Pera			
	Creche 24-36M			Creme de tomate Coelho e batata estufados ao natural, e salada mista (alface, tomate e cebola) Pera		

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

a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, D.ª

