



Semana de 29 de outubro a 02 de novembro de 2018

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,9}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Creme de <i>courgette</i> Arroz de pescada ao natural e salada de tomate ^d Maçã			
	Creche 24-36M			Creme de <i>courgette</i> Pescada frita, arroz de feijão branco e salada de tomate ^{a,c,d} Maçã		
3ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	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>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Sopa de nabos Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural ^a Banana <u>ou</u> maçã			
	Creche 24-36M			<u>1/2 peça de fruta</u> <u>e bolachas^a</u>		
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{8,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,9}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Creme de tomate Perca grelhada, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã			
	Creche 24-36M			<u>1/2 peça de fruta</u> <u>e pão^a</u>		
5ª feira	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M					
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,9}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Creme de alho francês com ervilhas Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^a Pera <u>ou</u> maçã			
	Creche 24-36M			<u>1/2 peça de fruta</u> <u>e pão^a</u>		

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOIRA
a Nutricionista, Josefina Fernandes Casaca, Dra.
C.N. 304 650 839
4550-736 CASTELO DE S. PEDRO

Josefa Casaca