



Semana de 05 a 09 de novembro de 2018

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (frango) <sup>3</sup> ou peixe (pescada) <sup>4,d</sup> Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup>		Papa <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	Batido <sup>1,5,7</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M ½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de couve coração Almôndegas de vaca estufadas (em tomata), massa (espirais) simples e salada de couve roxa <sup>a</sup> Maçã	Sopa de couve coração Massa (espirais) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de couve roxa <sup>a</sup> Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>9,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>9,g</sup>
3ª feira	Berçário 0-12M Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (vitela) <sup>3</sup> ou peixe (abrétea) <sup>4,d</sup> Pera (cozida ou bem madura) ou maçã <sup>1</sup>		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> , papa, ou leite simples <sup>9,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M ½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Creme de beringela Bolinhos de bacalhau, arroz de feijão vermelho e salada de alface <sup>c,d</sup> Banana ou maçã	Creme de beringela Arroz de pescada ao natural e salada de alface <sup>d</sup> Banana ou maçã	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta <sup>6</sup> ) ou simples <sup>9,g</sup>	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
4ª feira	Berçário 0-12M Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (peru) <sup>3</sup> ou gema de ovo <sup>8,c</sup> Banana (ralada ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		Papa <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	Batido <sup>1,5,7</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M ½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de feijão verde Fêvera de porco grelhada, batata cozida e salada de tomate Laranja, tangerina ou maçã	Sopa de feijão verde Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, batata cozida e salada de tomate Laranja, tangerina ou maçã	Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>9,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>9,g</sup>
5ª feira	Berçário 0-12M Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (borrego) <sup>3</sup> ou peixe (maruca) <sup>4,d</sup> Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou laranja, tangerina		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> , papa, ou leite simples <sup>9,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M ½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Creme de alface com massinhas <sup>a</sup> Carapau assado no forno, arroz de favas e salada de pepino <sup>d</sup> Melão ou maçã	Creme de alface com massinhas <sup>a</sup> Carapau assado no forno ao natural, arroz branco e salada de pepino <sup>d</sup> Melão ou maçã	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>9,g</sup>	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
6ª feira	Berçário 0-12M Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (coelho) <sup>3</sup> ou peixe (robalo) <sup>4,d</sup> Pera (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		Papa <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	Batido <sup>1,5,7</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M ½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de couve penca Frango estufado, puré de batata e salada de agrião <sup>9</sup> Pera ou maçã	Sopa de couve penca Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Pera ou maçã	Néctar de fruta (Compal <sup>6</sup> ) e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>9,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>9,g</sup>

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

CENTRO SOCIAL  
SANTA PAULA DE SARROURA  
a Nutricionista Josefa Fernandes Costa, T.º  
C.º N.º 501658939  
4550-736 CASTELO DE PAIVA