

Dia	Horário	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Refeitório 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,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta</u> e <u>pão^a</u>	Creme de beterraba Paloco à Gomes de Sá e salada de alface ^{c,d} Maçã	Creme de beterraba Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface ^{c,d} Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas)</u> e <u>bolachas^{a,g}</u>
Creche 24-36M						
3ª feira Dia do Beijo	Refeitório 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,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta</u> e <u>bolachas^a</u>	Sopa de grelos Coelho estufado, arroz de ervilhas e salada de tomate Banana <u>ou</u> maçã	Sopa de grelos Arroz de coelho (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana <u>ou</u> maçã	<u>logurte (de aromas)</u> e <u>pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta</u> e <u>pão^a</u>
Creche 24-36M						
4ª feira	Refeitório 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> 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>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta</u> e <u>pão^a</u>	Sopa de alface Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Mousse de chocolate ^{c,g} <u>ou</u> maçã	Sopa de alface Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos ^d Maçã	<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas)</u> e <u>bolachas^{a,g}</u>
Creche 24-36M						
5ª feira	Refeitório 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> 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>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta</u> e <u>bolachas^a</u>	Creme de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca à bolonhesa (picada e refogada em tomata) e cenoura raspada ^a Kiwi <u>ou</u> maçã	Creme de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Kiwi <u>ou</u> maçã	<u>logurte (de aromas)</u> e <u>pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta</u> e <u>pão^a</u>
Creche 24-36M						
6ª feira Dia da Voz	Refeitório 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,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta</u> e <u>pão^a</u>	Sopa de repolho Peixe fresco (carapau) frito, arroz de feijão vermelho e salada de pepino ^d Pera <u>ou</u> maçã	Sopa de repolho Peixe fresco (carapau) grelhado, arroz branco e salada de pepino ^d Pera <u>ou</u> maçã	<u>Néctar de fruta (Compal*)</u> e <u>pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>logurte (de aromas)</u> e <u>bolachas^{a,g}</u>
Creche 24-36M						

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