

Dia	Reposit. Sobol	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,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Sopa de agrião Bife de peru (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c} Maçã		<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
	Creche 24-36M					
3ª feira DM do Turismo	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,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Creme de favas Atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{c,d} <u>com azeite</u> Banana <u>ou</u> maçã		<u>logurte (de aromas) e pão com queijo,</u> creme vegetal para barrar (Planta ^e) ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
	Creche 24-36M					
4ª feira	Berçário 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 e pão^a</u>	Canja de galinha ^{a,c} Frango (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã		<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
	Creche 24-36M					
5ª feira Dia da Terra	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	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,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Sopa de couve sabóia Peixe fresco (cavala) grelhado, batata cozida e chucrute (couve branca em juliana) ^d Morangos <u>ou</u> maçã		<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre,</u> creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
	Creche 24-36M					
6ª feira Dia do Livro, dos Direitos de Autor e do Escuteiro	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,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Creme de alho Massa (de cotovelos) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural ^e Pera <u>ou</u> maçã		<u>Néctar de fruta (Compai^h) e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
	Creche 24-36M					

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

a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, Dra.
Contribuinte