

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ^a		Creme de courgette Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Creme de courgette Patiniscas de paloco, arroz de feijão vermelho e salada de alface ^{a,c,d,g} Maçã			
3ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ^a		Sopa de couve coração Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana ou maçã	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M		Sopa de couve coração Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Banana ou maçã			
4ª feira Dia do Sorriso	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{a,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ^a		Sopa de nabos Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata cozida e salada de alface ^d Laranja, tangerina ou maçã	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de nabos Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata ao murro e salada de pimentos/alface ^d Gelatina ^{a,c,g} , laranja, tangerina ou maçã			
5ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (borrego) ³ ou peixe (maruca) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹ ou laranja, tangerina		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ^a		Creme de brócolos Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de tomate Kiwi ou maçã	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M		Creme de brócolos Entremeada de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de tomate Kiwi ou maçã			
6ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ^a		=	Néctar de fruta (Compai*) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de couve roxa Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d} Pera ou maçã			

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

Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, Dra.
Contribuinte
1500 736 CASTELHANO
