

Dia	Reposição Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário D-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,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Sopa de couve penca		<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,9}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,9}</u>
Creche 24-36M	Sopa de couve penca Bifanas de porco estufadas (em tomata), massa (esparguete) simples e salada de alface ^a Maçã		Massa (esparguete) com carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a Maçã			
3ª feira	Berçário D-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{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	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Crepe de cebola		<u>logurte (de aromas) e pão com queijo,</u> creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,9}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
Creche 24-36M	Empadão (de arroz de cenoura) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{d,9} Banana ou maçã		Arroz de pescada ao natural e salada de tomate ^d Banana ou maçã			
4ª feira	Berçário D-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,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Sopa de espinafres		<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,9}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,9}</u>
Creche 24-36M	Sopa de espinafres com feijão manteiga Coelho e batata estufados, e <i>chucrute</i> (couve sabóia em juliana) Laranja, tangerina ou maçã		Coelho (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e <i>chucrute</i> (couve sabóia em juliana) Laranja, tangerina ou maçã			
5ª feira	Berçário D-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,9}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Sopa de couve branca com massinhas ^a		<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre,</u> creme vegetal para barrar ou simples ^{a,1,9}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
Creche 24-36M	Peixe fresco (verdinhos) frito, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,d} Uvas ou maçã		Peixe fresco (verdinhos) grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d Uvas ou maçã			
6ª feira	Berçário D-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,9}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Crepe de cebola		<u>Néctar de fruta (Compal*) e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,9}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,9}</u>
Creche 24-36M	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera ou maçã		Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera ou maçã			

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

ª Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, D.ª

