

Dia	Repos. Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12h	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 12-24h		½ peça de fruta e pão ^a	Creme de beringela Paloco à Espanhola e salada de tomate ^d Maçã		
Creche 24-36h						
3ª feira	Berçário 0-12h	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{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 12-24h		½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de nabijas		
Creche 24-36h				Feijoada da pequenada (frango, carne de vaca e de porco, salsicha feijão branco e cenoura) e arroz branco ^{f,g,j} Banana ou maçã	Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada com brócolos e cenoura ao natural, e arroz branco Banana ou maçã	logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,g}
4ª feira	Berçário 0-12h	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{b,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 12-24h		½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de tomate		
Creche 24-36h				Peixe fresco (carapau) grelhado, batata ao murro e repolho cozido ^d Pudim ^{a,c,g} , laranja, tangerina ou maçã	Peixe fresco (carapau) grelhado, batata e repolho cozidos ^d Laranja, tangerina ou maçã	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}
5ª feira Dia de N.ª Sra. de Fátima	Berçário 0-12h	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 12-24h		½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de ervilhas		
Creche 24-36h				Peru estufado com cogumelos, massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Kiwi ou maçã	Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Kiwi ou maçã	logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}
6ª feira	Berçário 0-12h	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 12-24h		½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de couve flor		
Creche 24-36h				Arroz de lulas e salada de alface ^b Pera ou maçã	Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d Pera ou maçã	Néctar de fruta (Compal*) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}

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

ª Nutricionista Josefina Fernandes Casaca, Dra

4550-736 CAS

