

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira Dia das Telecomunicações	Berçário 0-12M	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		Caldo verde (sem enchidos)		
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Caldo verde (com chouriço de carnes) Fêvera de porco grelhada, arroz de tomate e salada de agrião Maçã	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz de tomate e salada de agrião Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}
3ª feira Dia dos Museus	Berçário 0-12M	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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de alho francês Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c,d} Banana ou maçã	Creme de alho francês Pescada cozida com todos (batata, couve sabóia, cenoura e ovo) ^{c,d} Banana ou maçã	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,g}
4ª feira	Berçário 0-12M	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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de couve lombarda Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de tomate Laranja, tangerina ou maçã	Sopa de couve lombarda Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de tomate Laranja, tangerina ou maçã	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}
5ª feira	Berçário 0-12M	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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Caldeirada de peixe e salada de pimentos/alface nd Melão ou maçã	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Caldeirada de pescada ao natural e salada de alface ^d Melão ou maçã	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}
6ª feira	Berçário 0-12M	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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de feijão verde Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural ^a Pera ou maçã	Creme de feijão verde Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural ^a 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 Joselina Fernandes Casaca, Dm

7120 738 CASTEL