

D.	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M <u>Papa de fruta</u> <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (frango) <sup>3</sup> ou peixe (pescada) <sup>4 d</sup> Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup>		<u>Papa</u> <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5 a g</sup>	<u>Batido</u> <sup>1 5 7</sup> ou leite simples <sup>a g</sup>
	Creche 12-24M <u>½ peça de fruta e pão</u> <sup>a</sup>	Creme de abóbora Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface <sup>c d</sup> Maçã	Creme de abóbora Arroz de pescada ao natural e salada de alface <sup>d</sup> Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) <sup>a g</sup>	<u>Iogurte (de aromas) e bolachas</u> <sup>a g</sup>
3ª feira	Berçário 0-12M <u>Papa de fruta</u> <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (vitela) <sup>3</sup> ou peixe (abrétea) <sup>4 d</sup> Pera (cozida ou bem madura) ou maçã <sup>1</sup>		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1 5 7</sup> , papa, ou leite simples <sup>a g</sup>	<u>Papa</u> <sup>6</sup> ou leite simples <sup>a g</sup>
	Creche 12-24M <u>½ peça de fruta e bolachas</u> <sup>a</sup>	Sopa de couves de bruxelas <i>Stroganoff</i> de frango (estufado com cogumelos), massa (espaguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	Sopa de couves de bruxelas Massa (espaguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	<u>Iogurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar (Planta <sup>1</sup> ) ou simples <sup>a g</sup>	<u>½ peça de fruta e pão</u> <sup>a</sup>
4ª feira	Berçário 0-12M <u>Papa de fruta</u> <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (peru) <sup>3</sup> ou gema de ovo <sup>a c</sup> Banana (ralada ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		<u>Papa</u> <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5 a g</sup>	<u>Batido</u> <sup>1 5 7</sup> ou leite simples <sup>a g</sup>
	Creche 12-24M <u>½ peça de fruta e pão</u> <sup>a</sup>	Sopa de ervilhas Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos <sup>d</sup> Laranja, tangerina	Sopa de ervilhas Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos <sup>d</sup> Laranja, tangerina	<u>Papa</u> <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a g</sup>	<u>Iogurte (de aromas) e bolachas</u> <sup>a g</sup>
5ª feira Dia de S. Martinho	Berçário 0-12M <u>Papa de fruta</u> <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (peru) <sup>3</sup> ou gema de ovo <sup>a c</sup> Banana (ralada ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		<u>Papa</u> <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5 a g</sup>	<u>Batido</u> <sup>1 5 7</sup> ou leite simples <sup>a g</sup>
	Creche 12-24M <u>½ peça de fruta e bolachas</u> <sup>a</sup>	Creme de cebola Entrecosto de porco e salsicha grelhados, feijão preto, arroz branco e salada de tomate <sup>g i</sup> Kiwi	Creme de cebola Fêvera de porco (sem peles e gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de tomate Kiwi	<u>Iogurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples <sup>a f g</sup>	<u>½ peça de fruta e pão</u> <sup>a</sup>
6ª feira	Berçário 0-12M <u>Papa de fruta</u> <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (coelho) <sup>3</sup> ou peixe (robalo) <sup>4 d</sup> Pera (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		<u>Papa</u> <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5 a g</sup>	<u>Batido</u> <sup>1 5 7</sup> ou leite simples <sup>a g</sup>
	Creche 12-24M <u>½ peça de fruta e pão</u> <sup>a</sup>	Sopa de couve lombarda Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, batata cozida e salada de alface <sup>d</sup> Gelatina <sup>a c g</sup> ou pera	Sopa de couve lombarda Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, batata cozida e salada de alface <sup>d</sup> Pera	<u>Néctar de fruta (Compal<sup>1</sup>) e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples <sup>a g</sup>	<u>Iogurte (de aromas) e bolachas</u> <sup>a g</sup>

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

CENTRO SOCIAL  
SANTA MARIA DE SARDOURA  
A Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, D.ª  
J. Fernandes