

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 9}	Batido ^{1 5 7} ou leite simples ^{a 9}
	Creche 12-24M			Sopa de couve galega		
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de couve galega com feijão branco Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã	Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a 9}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a 9}
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 9}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a 9}
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de couve flor Pescada à marujo (estufada com amêijoas), puré de batata e salada de tomate ^{b d g n} Banana	Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Banana	logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta ^a) ou simples ^{a 9}	½ peça de fruta e pão ^a
4ª feira	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 9}	Batido ^{1 5 7} ou leite simples ^{a 9}
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Canja de galinha ^a Bifanas de porco estufadas (em tomata), arroz branco e cenoura raspada Laranja, tangerina	Canja de galinha ^a simples Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e cenoura raspada Laranja, tangerina	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a 9}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a 9}
5ª feira	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 9}	Batido ^{1 5 7} ou leite simples ^{a 9}
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de couve coração Peixe fresco (verdinhos) frito e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{a c d g} Diospiro	Sopa de couve coração Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{c d} Diospiro	logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a 1 2}	½ peça de fruta e pão ^a
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 9}	Batido ^{1 5 7} ou leite simples ^{a 9}
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de agrião Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, couve penca e cenoura) ^a Pera	Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural ^a Pera	Néctar de fruta (Compal ¹) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a 9}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a 9}

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

CENTRO SOCIAL
a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, Ora
Lactante
15 900 30 000
Yvonne Casaca