

Dia	Reposição Social	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 ^{9 a 9}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ⁹		Creme de courgette	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{9 a 9}	½ peça de fruta e pão ⁹
	Creche 24-36M		Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^{a,d} Maçã	Creme de courgette Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^{a,d} Maçã		
3ª feira	Berçário 0-12M	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 ^{9 a 9}	Papa ⁶ ou leite simples ^{9 a 9}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ⁹		Sopa de brócolos	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta ¹) ou simples ^{9 a 9}	½ peça de fruta e bolachas ⁹
	Creche 24-36M		Sopa de brócolos Feijoada à moda do Porto (frango, carne de vaca e dobrada, carne de porco, chouriço de carnes, feijão manteiga e cenoura) e arroz branco Banana	Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface Banana		
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{3,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 ^{9 a 9}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ⁹		Sopa de couve branca	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{9 a 9}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{9 a 9}
	Creche 24-36M		Sopa de couve branca Bacalhau assado no forno com broa, batata ao murro e grelos cozidos ^{a,d} Diospiro	Sopa de couve branca Pescada, batata e grelos cozidos ^d Diospiro		
5ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{3,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 ^{9 a 9}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ⁹		Creme de couve roxa	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{9 a 9}	½ peça de fruta e pão ⁹
	Creche 24-36M		Creme de couve roxa Frango frito, arroz de ervilhas e salada de tomate Kiwi	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas ao natural e salada de tomate Kiwi		
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 ^{9 a 9}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ⁹		Sopa de cebola	Néctar de fruta (Compal ¹) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{9 a 9}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{9 a 9}
	Creche 24-36M		Sopa de favas Abrótea cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d} Mousse de chocolate ^{c,g} ou pera	Abrótea cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d} Pera		

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDILHA RA
a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, Dm