

Dia	Reposição Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Manjaneira 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	Sopa de couve penca Costeleta (cachaço) de porco grelhada, arroz de cenoura e salada de alface Maçã		Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a g}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a g}
Creche 24-30h	Sopa de couve penca Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz de de cenoura e salada de alface Maçã					
3ª feira	Manjaneira 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	Creme de cenoura com massinhas ^a Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{c d} Uvas		logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar (Planta ¹) ou simples ^{a g}	½ peça de fruta e pão ^a
Creche 24-30h	Filete de pescada (panado) frito e salada de feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{a c d g} Uvas					
4ª feira Dia da Restauração da Independência	Manjaneira 0-12h					
	Creche 12-24h					
	Creche 24-30h					
5ª feira	Manjaneira 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	Sopa de nabos Peixe espada grelhado batata e couve coração cozidas ^d Uvas		logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a f g}	½ peça de fruta e pão ^a
Creche 24-30h						
6ª feira	Manjaneira 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	Creme de alho francês Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve flor ao natural ^a Pera		Néctar de fruta (Compal ¹) e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a f g}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a g}
Creche 24-30h	Creme de alho francês Massa (de meada) de frango com feijão branco e couve flor ^a Pera					

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

CENTRO SOCIAL
SANTAMARIA DE ARDARA
a Nutricionista Joséolina Fernandes Casaca, Dra.
Joséolina Fernandes Casaca