

D.ª	Resposta Social	Refeição alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Refeição alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta<sup>1</sup></u> 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<sup>6</sup></u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	<u>Batido<sup>1,5,7</sup></u> ou leite simples <sup>a,g</sup>
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>	Creme de beringela com ervilhas Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de alface <sup>a,c,d,g</sup> Maçã	Creme de beringela com ervilhas Arroz de pescada com tomate 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<sup>a,g</sup></u>
3ª feira DI da Aviação Civil	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta<sup>1</sup></u> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (vitela) <sup>3</sup> ou peixe (abrélea) <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<sup>6</sup></u> ou leite simples <sup>a,g</sup>
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e bolachas<sup>a</sup></u>	Caldo verde (com chouriço de carnes) Frango estufado (em tomatada), massa (espaguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	Caldo verde (sem enchidos) 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<sup>a</sup></u>
4ª feira Dia da Imaculada Conceição	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M					
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta<sup>1</sup></u> 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<sup>6</sup></u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	<u>Batido<sup>1,5,7</sup></u> ou leite simples <sup>a,g</sup>
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e bolachas<sup>a</sup></u>	Creme de beterraba Carne de porco assada no forno, arroz branco e salada de alface Kiwi	Creme de beterraba Carne de porco (sem gorduras visíveis) assada no forno ao natural, arroz branco e salada de alface 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<sup>a</sup></u>
6ª feira Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta<sup>1</sup></u> 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<sup>6</sup></u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	<u>Batido<sup>1,5,7</sup></u> ou leite simples <sup>a,g</sup>
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>	Sopa de alface com lentilhas Peixe fresco (cavala) grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos <sup>d</sup> Pudim <sup>a,c,g</sup> ou pera	Sopa de alface Peixe fresco (cavala) grelhado, batata e brócolos cozidos <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<sup>a,g</sup></u>

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

CENTRO SOCIAL  
a Nutricionista Joséma Fernandes Casaca, Bra  
CONTRIBUINDO PARA O BEM-ESTAR  
15-50-733-0000