



Dia	Reposit. Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira Dia do Mar	Berçário 0-12M	Papa de fruta <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>		Papa <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	Batido <sup>1,5,7</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Creme de brócolos Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Maçã		Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>a,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
Creche 24-30M	Creme de brócolos Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Maçã					
3ª feira DM da Música e da Água, e DI dos Idosos	Berçário 0-12M	Papa de fruta <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>		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> , papa, ou leite simples <sup>a,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Sopa de couve sabóia Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite <sup>c,d</sup> Banana		Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
Creche 24-30M	Sopa de couve sabóia Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Banana					
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (peru) <sup>3</sup> ou gema de ovo <sup>3,c</sup> Banana (ralada ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		Papa <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	Batido <sup>1,5,7</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Caldo verde (sem enchidos) Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Laranja		Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
Creche 24-30M	Caldo verde (com chouriço de carnes) Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface Laranja					
5ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (borrego) <sup>3</sup> ou peixe (maruca) <sup>4,d</sup> Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou laranja, tangerina		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> , papa, ou leite simples <sup>a,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup> Pescada e batata assadas no forno ao natural, e feijão verde cozido <sup>d</sup> Kiwi		Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,f,g</sup>	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
Creche 24-30M	Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup> Pescada e batata assadas no forno, e salada de feijão verde <sup>d</sup> Kiwi					
6ª feira Dia do Animal	Berçário 0-12M	Papa de fruta <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		Papa <sup>6</sup> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	Batido <sup>1,5,7</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural <sup>a</sup> Melão		Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
Creche 24-30M	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura <sup>a</sup> Melão					

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

CENTRO SOCIAL  
Nutricionista Joséina Fernandes Casaca, Dra.  
SANTA MARIA DE SARDOURA  
Contribuinte N.º 504 651 839  
4550-743 CASTELO DE PAIVA