



Dia	Reposição Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Sopa de espinafres Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface ^d Maçã		<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
Creche 24-36M	Sopa de espinafres Paloco à Espanhola e salada de alface ^d Maçã		Sopa de espinafres Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface ^d Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>	
3ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Creme de cebola Arroz de aves (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana		<u>logurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
Creche 24-36M	Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g} Banana		Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g} Banana	<u>logurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{3,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Sopa de couve coração Abrótea e batata assadas no forno ao natural, e cenoura raspada ^d Laranja		<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
Creche 24-36M	Sopa de couve coração Abrótea e batata assadas no forno, e cenoura raspada ^d Laranja		Sopa de couve coração Abrótea e batata assadas no forno ao natural, e cenoura raspada ^d Laranja	<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>	
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (borrego) ³ ou peixe (maruca) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹ ou laranja, tangerina		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Sopa de tomate com beterraba Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Dióspiro		<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
Creche 24-36M	Sopa de tomate com beterraba Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) ^a Dióspiro		Sopa de tomate com beterraba Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Dióspiro	<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d Pera		<u>Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
Creche 24-36M	Creme de alho francês Pescada frita, arroz de tomate e salada de pepino ^d Gelatina ^{a,c,g} ou pera		Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d Pera	<u>Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>	

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, Dra
Contribuinte Nº 504 650 939
4550-743 CASTELO DE RAIVA