



Dia	Reposição Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Creme de curgete Hamburguer de carne de vaca grelhado, arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>a,f</sup> Maçã	Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com ervilhas ao natural e salada de tomate Maçã		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>				Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>a,g</sup>	logurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
3ª feira Dia da Bengala Branca (Apoio à Deficiência Visual)	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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de brócolos Massa (esparguete) de atum (hem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>				logurte (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>
4ª feira Dia da Alimentação	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>a,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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de nabijas Feijoada à transmontana (frango, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco Salada de fruta	Sopa de nabijas Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural Salada de fruta		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>				Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>	logurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
5ª feira DM da Erradicação da Pobreza	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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Canja de galinha <sup>a</sup> Filete de pescada (panado) frito e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo) <sup>a,c,d</sup> Kiwi	Canja de galinha <sup>a</sup> simples Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Kiwi		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>				logurte (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>
6ª feira Dia das Missões	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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Creme de espargos Stroganoff de peru (estufado com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de alface <sup>a</sup> Pera	Creme de espargos Massa (espirais) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface <sup>a</sup> Pera		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>				Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	logurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>

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

**CENTRO SOCIAL**  
SANTA MARIA DE FÁTIMA  
Contribuinte N.º 504 650 939  
4550-743 CASTELHÃO DE FÁTIMA