



Dia	Reposit. Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	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 12-24M		Sopa de lentilhas Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c,d} Maçã	Sopa de cebola Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d Maçã		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a					Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}
3ª feira	Berçário 0-12M	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 12-24M		Creme de cenoura Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão manteiga, repolho e cenoura) ^a Banana	Crepe de cenoura Massa (de cotovelos) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Banana		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a					logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{8,c} Banana (ralada 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 12-24M		Sopa de agrião Salmão grelhado, batata ao murro e couve coração cozida ^d Melão	Sopa de agrião Salmão grelhado, batata e couve coração cozidas ^d Melão		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a					Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}
5ª feira DIM das Nações Unidas	Berçário 0-12M	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 12-24M		Sopa de cebola com couves-de-bruxelas Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomata) e salada de alface ^a Mousse de chocolate ^{c,g} ou kiwi	Sopa de cebola com couves-de-bruxelas Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a Kiwi		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a					logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}
6ª feira	Berçário 0-12M	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 12-24M		Crepe de beterraba Arroz de pescada com cenoura ao natural e salada de tomate ^d Pera	Crepe de beterraba Arroz de pescada com cenoura ao natural e salada de tomate ^d Pera		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a					Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
a Nutricionista da Santa Maria de Sardoura
4550-743 CASTELO DE PAIVA