



Semana de 28 de outubro a 01 de novembro de 2024

Dia	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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz branco e salada de tomate ^{c,f,g,i} Maçã	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Maçã	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 (abrétea) ^{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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de couve penca Pescada estufada, batata cozida e salada de alface ^d Banana	Sopa de couve penca Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d Banana	loqrte (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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de couve-flor Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Laranja	Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}
5ª feira Dia das Bruxas	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				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de salsa Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e espinafres salteados (em azeite) ^{a,d,g} Dióspiro	Creme de salsa Arroz de pescada com espinafres ao natural ^d Dióspiro	loqrte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}
6ª feira DS Dia de Todos os Santos	Berçário 0-12M				
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M				

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

