



| 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 | | Sopa de repolho com feijão vermelho Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate ^{c,d} Maçã | Sopa de repolho Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Maçã | | |
| Creche 24-36M | ½ peça de fruta e pão ^a | | | | Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g} | logurte (de aromas) e bolachas ^{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 | | Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomata), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Banana | Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^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} | ½ peça de fruta e pão ^a |
| 4ª feira | Berçário 0-12M | Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹ | Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{a,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 couve lombarda com grão Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Pudim ^{a,c,g} ou laranja | Sopa de couve lombarda Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Laranja | | |
| Creche 24-36M | ½ peça de fruta e pão ^a | | | | Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g} | logurte (de aromas) e bolachas ^{a,g} |
| 5ª feira | 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 couve roxa Frango e batata estufados, e salada de agrião Uvas | Sopa couve roxa Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Uvas | | |
| Creche 24-36M | ½ peça de fruta e bolachas ^a | | | | logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,1,g} | ½ peça de fruta e pão ^a |
| 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 | | Creme de alface Filete de pescada dourado no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera | Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^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} | logurte (de aromas) e bolachas ^{a,g} |

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
Nutricionista: José Maria Fernandes Casaca, OJA
Contacto: 504 650 939
4550-743 CASTELO DE RIVA