

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 ⁹
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de brócolos Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Maçã	Creme de brócolos Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{8,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{8,g}
	Creche 24-36M					
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 ⁹	Papa ⁶ ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de couve sabóia Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c,d} Banana	Sopa de couve sabóia Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) ^{c,d} Banana	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{8,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M					
4ª feira Dia da Terra	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 ⁹
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ^a	Caldo verde (com chouriço de carnes) Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface Laranja	Caldo verde (sem enchidos) Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Laranja	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{8,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{8,g}
	Creche 24-36M					
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 ⁹	Papa ⁶ ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de abóbora com massinhas ^a Solha e batata assadas no forno com broa, e couve-flor cozida ^{a,d} Kiwi	Creme de abóbora com massinhas ^a Solha e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida ^d Kiwi	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M					
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 ⁹
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura Pera	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a Pera	Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{8,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{8,g}
	Creche 24-36M					

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