

Dia	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 Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada de alface <sup>a,f</sup> Maçã	Creme de curgete Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã		
	Creche 24-36M					
3ª feira	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 (abrótea) <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 (espaguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana	Sopa de brócolos Massa (espaguete) de pescada ao natural e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana		
	Creche 24-36M					
4ª feira	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		Canja de galinha <sup>a</sup> Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco Laranja	Canja de galinha <sup>a</sup> simples Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural Laranja		
	Creche 24-36M					
5ª feira	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		Creme de feijão verde Calamares (anéis de lula panados) fritos e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) <sup>a,c,d</sup> Kiwi	Creme de feijão verde Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Kiwi		
	Creche 24-36M					
6ª feira	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		Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate <sup>a</sup> Pera	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate <sup>a</sup> Pera		
	Creche 24-36M					

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

a Nutricionista Uesléia Fernandes Gasaca, Dra.  
 SANTA MARIA DE SAIZOUARA  
 Contribuinte Nº 50  
 ALGUELOS CASTELHO DE PAIVA