

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	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de agrião Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de alface ^{a,c,d} Maçã	Sopa de agrião Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^a Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M					
3ª feira Dia do Enfermeiro	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	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^a Banana	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Banana	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M					
4ª feira Dia de N.ª Sra. de Fátima	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	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d Pudim ^{a,c,g} ou laranja	Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d Laranja	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,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 ^{a,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de lentilhas Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e salada de pepino ^a Kiwi	Sopa de cebola Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a 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 Dia da Família	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	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de cenoura Pescada greinada, arroz de cenoura e salada de tomate ^d Pera	Creme de cenoura Pescada greinada, arroz de cenoura e salada de tomate ^d Pera	Nectar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M					

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
a Nutricionista Joséma F. Fernandes Casaca, Dra
4550-743 CASTELHANO

