

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)		
		Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira Dia dos Museus	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 beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>a,g</sup>			Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
	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 (abrétea) <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 couve branca Raia estufada ao natural, batata cozida e salada de alface <sup>d</sup> Banana	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>			½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
	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>3,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		Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Laranja	Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>			Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
	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 cebola Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa <sup>d</sup> Kiwi	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,f,g</sup>			½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>
	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 minestrone <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>			Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
	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 Joséline Fernandes Casaca, D.ª  
Licenciada N.º 60 750 35  
4550-743 CASTELHO