



Dia	Reforço Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira DM da Criança	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	Creme de brócolos Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada ^a Mousse de chocolate ^{c,g} ou 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) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M					
3ª feira Dia da União Portuguesa	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	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 ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M					
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{8,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	Caldo verde (com chouriço de carnes) Fêvera de porco e salsicha grelhados, arroz branco e salada de alface ^{f,g,i} 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) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M					
5ª feira DI das Crianças Inocentes Vítimas de Agressão e Dia do Corpo de Deus	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M					
6ª feira DM do Ambiente	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	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura ^a 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 ^{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!

