



Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira Dia dos Oceanos	Beijário 0-12M	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	Sopa de espinafres Paloco à Espanhola e salada de alface ^d Maçã	Sopa de espinafres Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de alface ^d Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M				
3ª feira	Beijário 0-12M	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	Creme de favas Frango assado no forno, arroz branco e salada de tomate ^{a,g} Banana	Creme de cebola Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de tomate 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 Portugal, de Camões e das Comunidades	Beijário 0-12M				
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M				
5ª feira	Beijário 0-12M	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	Sopa de couve roxa Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) ^a Pêssego	Sopa de couve roxa Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Pêssego	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	Beijário 0-12M	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	Creme de alho francês Pescada frita, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c,d,g} Gelatina ^{a,c,g} ou pera	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d 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!

