



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>9</sup>
	Creche 12-24M		Creme de curgete Hamburguer de aves grelhado, arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola) <sup>a,f</sup> Maçã	Creme de curgete (sem peles e gorduras visíveis) Bife de frango grelhado, arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola) 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 (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>9,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de aipo <sup>1</sup> Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana	Sopa de cebola Massa (esparguete) 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>8,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>9</sup>
	Creche 12-24M		Canja de galinha <sup>a</sup> Feijoada à moda do Porto (carne de vaca e de porco, dobrada e enchidos, feijão branco 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>9,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M		Creme de feijão verde Barrinhas de pescada no forno 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 (robalão) <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>9</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de nabiças Strogonoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e brócolos cozidos <sup>a</sup> Melancia	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e brócolos cozidos <sup>a</sup> Melancia		
Creche 24-36M						

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

