



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					
	Creche 24-36M		Sopa de lentilhas Bolinhas de bacalhau fritos, arroz de tomate e salada de alface ^{a,c,d} Maçã	Sopa de cebola Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d Maçã		
3ª feira	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					
	Creche 24-36M		Creme de beterraba Almôndegas de aves estufadas em tomatada), massa (de lacinhos) simples e salada de pepino ^a Banana	Creme de beterraba Massa (de lacinhos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a Banana		
4ª feira Dia de S. João e DM da Osteoporose	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M					
5ª feira Dia da Multimédia	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					
	Creche 24-36M		Sopa de agrião Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^a Ameixa	Sopa de agrião Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Ameixa		
6ª feira Dia da Luta Contra a Droga	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					
	Creche 24-36M		Creme de cenoura Filete de pescada (panado) no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c,d,g} Pera	Creme de cenoura Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^d Pera		

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

