



Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M		Creme de brócolos Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (espaguete) simples e cenoura raspada ⁹ Maçã	Creme de brócolos Massa (espaguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ⁹ Maçã		
Creche 24-36M						
3ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ⁹	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M		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		
Creche 24-36M						
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> 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		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M		Caldo verde (sem enchidos) Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Laranja	Caldo verde (com chouriço de carnes) Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface Laranja		
Creche 24-36M						
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> 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		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ⁹	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M		Creme de abóbora com massinhas ⁹ Solha e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida ^d Melão	Creme de abóbora com massinhas ⁹ Solha e batata assadas no forno com broa, e couve-flor cozida ^{a,d} Melão		
Creche 24-36M						
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ⁹
	Creche 12-24M		Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ⁹ Pera	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ⁹ Pera		
Creche 24-36M						

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

