



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		Creme de curgete Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface	Creme de curgete Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã		
	Creche 24-36M					
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		Sopa de aipo ¹ Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e couve-flor e cenoura cozidas ^{a,d} Banana	Sopa de cebola Massa (esparguete) de pescada ao natural e couve-flor e cenoura cozidas ^{a,d} Banana		
	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 ^{a,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		Canja de galinha ^a Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco Laranja	Canja de galinha ^a 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 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		Creme de feijão verde Calamares (anéis de lula panados) fritos e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d} Melancia	Creme de feijão verde Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Melancia		
	Creche 24-36M					
6ª feira	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		Sopa de nabijas Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate ^a Pera	Sopa de nabijas Strogonoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate ^a Pera		
	Creche 24-36M					

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, D.º 39
4551-743 CASTELO DE S. J. DO PRADO