



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>g</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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de agrião Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de alface <sup>a,c,d</sup> Maçã	Sopa de agrião Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface <sup>d</sup> Maçã		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>				Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>a,g</sup>	loquite (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
3ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>g</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>a,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de beterraba Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, repolho e cenoura) <sup>a</sup> Banana	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural <sup>a</sup> Banana		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>				loquite (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>g</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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas <sup>d</sup> Pudim <sup>a,c,g</sup> ou laranja	Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas <sup>d</sup> Laranja		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>				Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>	loquite (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
5ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>g</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>a,g</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Sopa de lentilhas Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomata) e salada de pepino <sup>a</sup> Kiwi	Sopa de cebola Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino <sup>a</sup> Kiwi		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>				loquite (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,1,g</sup>	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>
6ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta <sup>1</sup> ou leite simples <sup>g</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (coelho) <sup>3</sup> ou peixe (robalo) <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>a,g</sup>
	Creche 12-24M		Creme de cenoura Barrinhas de pescada no forno, arroz branco e salada de tomate <sup>a,c,d,g</sup> Ameixa	Creme de cenoura Pescada grelhada, arroz branco e salada de tomate <sup>d</sup> Ameixa		
Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>				Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	loquite (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>

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

