



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,g</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de tomate <sup>c,f,g,i</sup> Maçã	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de tomate Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>9,g</sup>
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,g</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Sopa de couve branca Carapau e batata assados no forno, e macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) <sup>d</sup> Banana	Sopa de couve branca Carapau e batata assados no forno ao natural, e macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) <sup>d</sup> Banana	logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>9,g</sup>
4ª feira Dia da Juventude	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,g</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de couve-flor Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Laranja	Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Laranja	Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>9,g</sup>
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,g</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Creme de grão Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de couve roxa <sup>a,d,g</sup> Melo	Creme de cebola Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa <sup>d</sup> Melo	logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,f,g</sup>
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 (robaló) <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,g</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa minestrone <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca e de porco) Pera	Sopa minestrone <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>9,g</sup>

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

