



Dia	Resposta Social	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>a,9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de repolho com feijão manteiga Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface <sup>d</sup> Maçã	Sopa de repolho Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface <sup>d</sup> Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>a,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>
3ª feira Dia da Fotografia	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>a,9</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>a,9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	Iogurte (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>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>a,9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate <sup>c,d</sup> Gelatina <sup>a,c,g</sup> ou laranja	Sopa de couve lombarda Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate <sup>d</sup> Laranja	Papa <sup>6</sup> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,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>a,9</sup>	Papa <sup>6</sup> ou leite simples <sup>a,9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>	Sopa de couve roxa Peru estufado, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	Sopa de couve roxa Peru (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,f,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>9</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,9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>	Creme de alface Pescada frita, salada de batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino <sup>a,c,d,g</sup> Uvas	Creme de alface Pescada grelhada, batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino <sup>c,d</sup> Uvas	Nectar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	Iogurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>

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

CENTRO SOCIAL  
SANTA MARINHA DA DRA  
A Nutricionista Joséolina Fernandes Capela, D. RA  
Contribuinte Nº 504 610 533  
4550-743 CASTELO DE PAIVA