



Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

| 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><br>Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup>                                              | Papa <sup>6</sup> ,<br>leite simples com bolachas/pão,<br>ou leite simples <sup>5,a,g</sup>               | Batido <sup>1,5,7</sup><br>ou leite simples <sup>a,g</sup> |
|                            | Creche 12-24M             |                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                            |
|                            | Creche 24-36M             | ½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>                       | Creme de brócolos<br>Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup><br>Maçã                                | Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) <sup>a,g</sup>                                               | logurte (de aromas) e bolachas <sup>a,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><br>Pera (cozida ou bem madura) ou maçã <sup>1</sup>                                      | Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> ,<br>papa,<br>ou leite simples <sup>a,g</sup> | Papa <sup>6</sup><br>ou leite simples <sup>a,g</sup>       |
|                            | Creche 12-24M             |                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                            |
|                            | Creche 24-36M             | ½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>                  | Sopa de couve sabóia<br>Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite <sup>c,d</sup><br>Banana | logurte (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><br>Banana (ralada ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã                                          | Papa <sup>6</sup> ,<br>leite simples com bolachas/pão,<br>ou leite simples <sup>5,a,g</sup>               | Batido <sup>1,5,7</sup><br>ou leite simples <sup>a,g</sup> |
|                            | Creche 12-24M             |                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                            |
|                            | Creche 24-36M             | ½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>                       | Caldo verde (sem enchidos)<br>Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface<br>Laranja                                                  | Papa <sup>6</sup><br>(láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>                             | logurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>              |
| 5ª feira DM do Não Fumador | 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><br>Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou laranja, tangerina                        | Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> ,<br>papa,<br>ou leite simples <sup>a,g</sup> | Papa <sup>6</sup><br>ou leite simples <sup>a,g</sup>       |
|                            | Creche 12-24M             |                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                            |
|                            | Creche 24-36M             | ½ peça de fruta e bolachas <sup>a</sup>                  | Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup><br>Pescada e batata assadas no forno, e couve-flor cozida <sup>d</sup><br>Kiwi                                                  | logurte (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><br>Pera (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã                                       | Papa <sup>6</sup> ,<br>leite simples com bolachas/pão,<br>ou leite simples <sup>5,a,g</sup>               | Batido <sup>1,5,7</sup><br>ou leite simples <sup>a,g</sup> |
|                            | Creche 12-24M             |                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                            |
|                            | Creche 24-36M             | ½ peça de fruta e pão <sup>a</sup>                       | Sopa de nabos<br>Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural <sup>a</sup><br>Pera                                      | Nectar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>                             | logurte (de aromas) e bolachas <sup>a,g</sup>              |

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