



Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Dia	Refeit. Social	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	½ peça de fruta e pão ⁹		Creme de curgete	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Creme de curgete Bife de frango grelhado, arroz de cenoura e salada de alface ^{a,f} Maçã	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã		
3ª feira Dia da Restauração da Independência	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	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 ^{8,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	½ peça de fruta e pão ^a		Canja de galinha ^a simples	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		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	Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural Laranja		
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	½ peça de fruta e bolachas ^a		Creme de feijão verde	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M		Creme de feijão verde Pescada frita e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d} Kiwi	Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Kiwi		
6ª feira Dia do Voluntariado	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	½ peça de fruta e pão ^a		Sopa de nabijas	Nóctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de nabijas Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate ^a Pera	Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate ^a Pera		

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
507 650 939
a Nutricionista Josefina Fernandes Casaca, Dña