



Serviço de Cozinha

Data: 24/02/2025

Di	Refeit. Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>		Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>Iogurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
	Creche 24-36M		Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de alface ^{c,f,g,j} Maçã			
3ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>		Sopa de couve branca Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d Banana	<u>Iogurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
	Creche 24-36M		Sopa de couve branca Pescada frita (de cebolada), purê de batata e salada de tomate ^{d,g} Banana			
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{8,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>		Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja	<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>Iogurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
	Creche 24-36M		Sopa de couve-flor Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Laranja			
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (borrego) ³ ou peixe (maruca) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹ ou laranja, tangerina		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>		Creme de cebola Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa ^d Kiwi	<u>Iogurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
	Creche 24-36M		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 ^{a,d,g} Kiwi			
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>		Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	<u>Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>Iogurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
	Creche 24-36M		Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca e porco) Pera			

CENTRO SOCIAL
 SANTA MARIA DE SARDOURA
 Contribuinte Nº 504 650 939
 4550-743 CASTELHANO
 a Nutricionista Josefa Fernandes Casca, Dña