



Semana de 21 a 25 de dezembro de 2026

Dia	Resposta 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 ^g	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 ^a		Sopa de repolho Massa (espirais) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de repolho com feijão manteiga Almôndegas de aves estufadas (em tomateda), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Maçã	Maçã		
3ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abroitea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		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 couve roxa Peixe-vermelho assado no forno ao natural, batata cozida e salada de agrião ^d Banana	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M		Creme de couve roxa Peixe-vermelho assado no forno, batata corada e salada de agrião ^d Banana			
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	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		Sopa de alho Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda e cenoura ao natural Laranja	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de alho com feijão vermelho Arroz de carne de vaca (aba) com couve lombarda e cenoura Laranja			
5ª feira Dia de Consoa de Natal	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M					
6ª feira Dia de Natal	Berçário 0-12M					
	Creche 12-24M					
	Creche 24-36M					

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
Contribuinte Nº 534 650 939
4550ª Nutricionista: Josefina Fernandes Casapá, Dra.
[Assinatura]