

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
P. almoço	>12m (CD)	Leite simples/cevada e pão c/marmelada ^{1,6,7,12}	Leite simples/cevada e pão c/fiambre de aves ^{1,6,7,12}	Leite simples/cevada e pão c/queijo de barrar ^{1,6,7,12}	Leite simples/cevada e pão c/manteiga ^{1,6,7,12}	Leite simples/cevada e pão c/queijo flamengo ^{1,6,7,12}	-	-	
Reforço da manhã	Berçário	Banana moída	Maçã moída	Pera moída	Banana moída	Pera moída	-	-	
	≥12m	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	-	-	
Almoço	Sopa	Berçário	1º sopa	1º sopa	1º sopa	1º sopa	-	-	
		≥6m enriquecida	Enriquecida c/carne de aves	Enriquecida c/peixe ⁴	Enriquecida c/carne de aves	Enriquecida c/peixe ⁴	Enriquecida c/carne de aves	Enriquecida c/ovo ³	Enriquecida c/porco
		≥12m normal ou passada	Agrião e cenoura ralada	Feijão-frade e espinafre ^{5,8,13}	Brócolo	Feijão-verde e tomate	Ervilha	Feijão-verde	Espinafre
	Prato	≥12m normal ou passado	Carne de aves estufada, c/massa cozida e salada de vegetais ^{1,3,12}	Peixe assado com batata assada e legumes cozidos ^{4,12}	Entrecosto no forno com arroz branco e salada de vegetais ¹²	Caldeirada de peixe c/vegetais incorporados ^{2,4,12,14}	Carne de porco estufada, c/massa cozida e salada de vegetais ^{1,3,12}	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, massa, cenoura e couve) ^{1,3,5,8,12,13}	Bife de porco estufado, c/ arroz e salada de vegetais ^{1,3,12}
	Sobremesa		Maçã assada	Gelatina	Laranja	Banana	Melão	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Berçário		Maçã e pera moídas	Papa láctea ou não láctea, simples ou c/aromas ^{1,7}	Maçã, pêssigo e aveia moídos ^{1,6,7,8,11}	Papa láctea ou não láctea, simples ou c/aromas ^{1,7}	Banana e aveia moídas ^{1,6,7,8,11}	-	
			Maçã, pera e aveia moídas c/iogurte natural ^{1,6,7,8,11}	Papa láctea ou não láctea, simples ou c/aromas ^{1,7}	Maçã, pêssigo e aveia moídos c/iogurte natural ^{1,6,7,8,11}	Papa láctea ou não láctea, simples ou c/aromas ^{1,7}	Maçã, banana e aveia moídas c/iogurte natural ^{1,6,7,8,11}	-	
	≥12m	Leite simples/cevada e pão c/manteiga ^{1,6,7,12}	Iogurte c/aroma e pão c/queijo flamengo ^{1,6,7,12}	Aveia adormecida com fruta e canela ^{1,6,7,8,11}	Leite simples/cevada e pão c/manteiga ^{1,6,7,12}	Gelatina - iogurte e pão c/compota ^{1,6,7,12}	-	-	
Reforço da tarde	≥12m	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	Infusão de ervas/cevada/leite e pão/tostas/bolachas milho ou arroz/fruta da época ^{1,6,7,11,12}	-	-	
Jantar	Sopa	Normal ou passada	Grelhos	Couve-coração	Couve-flor	Couve-lombarda	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Feijão-verde	Espinafre
	Prato	Normal ou passado	Filete de peixe, no forno, c/salada russa ^{4,12}	Perú assado (c/ervas aromáticas), massa cozida e salada de vegetais ^{1,3,12}	Peixe grelhado, c/batata cozida e vegetais salteados ^{4,12}	Carne de aves assada, c/arroz de cenoura e salada de vegetais ¹²	Peixe assado (c/limão, alho) e arroz c/vegetais incorporados ^{4,12}	Salada russa com atum e vegetais incorporados ^{2,4,12,14}	Peixe e ovo cozidos, c/batata e vegetais cozidos ^{3,4,12}
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A fruta e os vegetais são definidos consoante a sazonalidade e diversificados ao longo do próprio dia e dos dias seguintes.

As variedades de pão (mistura, centeio, avô/água) são alternadas ao longo do próprio dia e dos dias seguintes.

Alergénios → esta ementa contém ou pode conter substâncias ou produtos e seus derivados:

1) Glúten; 2) Crustáceos; 3) Ovos; 4) Peixes; 5) Amendoins; 6) Soja; 7) Leite; 8) Frutos de casca rija; 9) Aipo; 10) Mostarda; 11) Sementes de sésamo; 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13) Tremoço; 14) Moluscos