



22 A 26 SETEMBRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO PRATO: LASANHA DE CARNES ^{1,3,7,8} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: ARROZ DE BACALHAU MALANDRINHO COM TOMATE ⁴ HORTÍCOLAS: COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTINHA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ ¹	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,7,11}	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	PALITINHOS DE CENOURA E TOSTAS ^{1,6}
LANCHE DA TARDE	IOGURTE NATURAL COM PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA ^{1,7}	LEITE MEIO GORDO SIMPLES E PÃO COM MANTEIGA ^{1,7}	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO ^{1,7}	LEITE MEIO GORDO SIMPLES E CEREAIS DE MILHO ^{1,3,7}	BANANA COM FLOCOS DE AVEIA E PÃO SIMPLES OU COM COMPOTA ^{1,3}
MERENDA DA TARDE	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,11}	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	OVO COZIDO COM PÃO DE MISTURA ^{1,3}	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA ¹	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA ⁷

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



O pH da água tem influência na dieta?

Atualmente, verifica-se a crescente atribuição de benefícios ao consumo de água alcalina (ph>7) tais como a capacidade de regular o pH sanguíneo, capacidade antioxidante e até mesmo benefícios na prevenção de determinadas doenças. **No entanto, não existe evidência científica que suporte estes benefícios.**

Fonte: <https://are.cm-porto.pt/sites/default/files/sites/default/files/documentos/Dica%20Nutritiva%20n%C2%BA%20236.pdf>