



29 SETEMBRO A 03 OUTUBRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: MASSA RISCADA COM CUBINHOS DE CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÔNIA ^{1,2,3,4,8,10,14} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO PRATO: ROJÕESZINHOS ESTUFADOS COM BATATA HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO E CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM COM OVO ^{3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTINHA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ ¹	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,7,11}	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 QUEIJO ^{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. Tremoços; 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)



DEVE EVITAR-SE AO MÁXIMO OS SEGUINTE ALIMENTOS E BEBIDAS

Refrigerantes e outras bebidas açucaradas, caldos concentrados com gordura, molhos, produtos de charcutaria e salsicharia, pastelaria salgada (por exemplo: folhados, lanches, pães com chouriço), snacks fritos salgados (por exemplo: batatas fritas), fast-food (por exemplo: pizza e hambúrguer no pão com molhos), salgadinhos fritos de carne (por exemplo: rissóis e croquetes), produtos de pastelaria (por exemplo: bolos e croissants), bolachas (por exemplo: recheadas ou com cobertura de chocolate ou de creme) e cremes de barrar com chocolate.

Fonte: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/nutricao_e_alimentacao_no_desporto_escolar_digital.pdf