



15 A 19 DEZEMBRO | 1 - 2 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: PICADINHO DE FRANGO COM MASSINHAS E CENOURA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA PRATO: ARROZ DE ATUM ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO PRATO: MASSINHAS COM PERU E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES FEIJÃO-VERMELHO PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ ^{1,7,11}	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO ^{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 MG SIMPLES E PÃO COM QUEIJO ^{1,7,11}	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO ^{1,7}	LEITE MEIO GORDO SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7}	BANANA RALADA COM AVEIA ¹
MERENDA DA TARDE	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,11}	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA ^{1,3}	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA ^{1,6}	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)



Valorize comportamentos positivos, mas não use os alimentos



EXPERIMENTE ISTO...

Incentivar comportamentos saudáveis de forma positiva, mas sem os associar ao consumo de alimentos. Em alternativa, sugira como recompensa atividades do interesse das crianças (pintar, ler um livro, ouvir música, brincar com jogos de tabuleiro...).



EM VEZ DE...

Utilizar recompensas associadas à alimentação (ex.: "Conseguiste um "Muito bom" no teste de português, mereces um chupa")