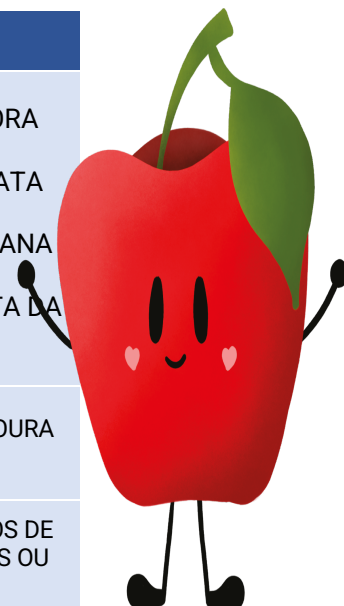




15 A 19 DEZEMBRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM BATATA FRITA ¹ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: PÃO-DE-LÓ ^{1,3}	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: ARROZ DE ATUM ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE CURGETE E COUVE-FLOR PRATO: MASSINHAS COM CARNE, CENOURA E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CENOURA E ABÓBORA PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE 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 Sulfatos; 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



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...).



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

FONTE: Direção-Geral da Saúde. (2025). *Como educar para uma alimentação saudável: Guia de boas práticas para pais e educadores*. Lisboa: Ministério da Saúde. ISBN 978-972-675-383-

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)