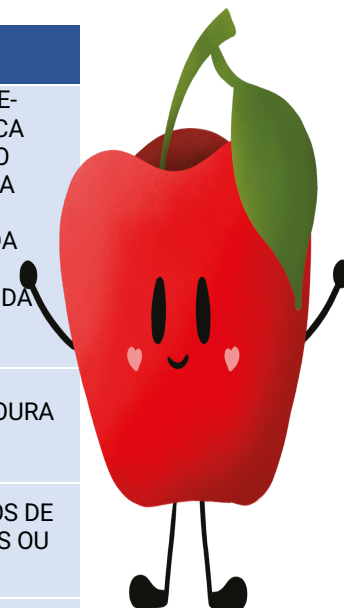




09 A 12 DEZEMBRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FERIADO	SOPA: SOPA DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO PRATO: BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ SECO ^{1,3,4,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPPA DE ESPINAFRES PRATO: ARROZ DE FRANGO NO FORNO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA PRATO: PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ		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		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		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 que valorizar quando falar sobre alimentação com as crianças?



EXPERIMENTE ISTO...

Incentivar o consumo de refeições e snacks saudáveis e agradáveis e que potenciem o crescimento e desenvolvimento saudáveis. Destacar os benefícios de uma alimentação completa, variada e equilibrada, com alimentos de várias cores, e de todos os grupos da Roda dos Alimentos.



EM VEZ DE...

Focar nas calorias

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 978-972-675-383-4.