



28 E 29 DEZEMBRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

|                  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA       |
|------------------|---|--|--------------|--------------|-------------------|
| ALMOÇO           | <b>SOPA:</b> SOPA JULIANA<br><b>PRATO:</b> MASSINHAS COM PERU E HORTALIÇA <sup>1,3</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> (COUVE BRANCA)<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA DE LEGUMES<br><b>PRATO:</b> TRANCHES DE PESCADA NO FORNO CO ARROZ DE LEGUMES <sup>4</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E FEIJÃO-VERDE)<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA |              |              |                   |
| LANCHE DA MANHÃ  | PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>  | TOSTINHA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ <sup>1</sup>  |              |              | <b>FELIZ 2026</b> |
| LANCHE DA TARDE  | IOGURTE NATURAL COM PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup>  | LEITE MEIO GORDO SIMPLES E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>   |              |              |                   |
| MERENDA DA TARDE | FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,11</sup>  | IOGURTE NATURAL COM CEREais DE MILHO <sup>1,7,8</sup>  |              |              |                   |

#### 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)



Feliz 2026! Que o novo ano traga aprendizagem, saúde e muitos sorrisos a todos.

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

