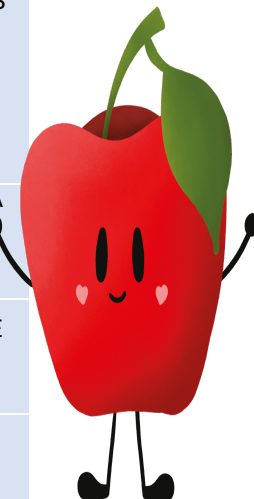




19 A 23 JANEIRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO PRATO: BIFANAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E ABÓBORA PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: ARROZ DE ATUM COM OVO ^{3,4} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS PRATO: PERU ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS ¹² HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS SALTEADOS 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)



EDUCAR AS CRIANÇAS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ONTE: 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-



EXPERIMENTE ISTO...

Utilize a culinária para ensinar as crianças a comer bem, promovendo a preparação de alimentos saudáveis (ex.: pão, sopa). Estas atividades promovem o interesse por alimentos saudáveis e desenvolvem competências práticas de culinária. Ao mesmo tempo e/ou da sua preparação) e cidadania e desenvolvimento (direitos humanos, educação para a sustentabilidade, saúde, diversidade cultural).



EM VEZ DE...

Confecionar alimentos não saudáveis através de atividades culinárias pontuais e sem propósito (ex.: bolo)