



05 A 09 JANEIRO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|------------------|--|--|--|--|---|
| ALMOÇO | SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: BOLONHESA DE CARNES EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA PRATO: ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE E PIMENTO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12} | SOPA: SOPA DE LEGUMES PRATO: FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² 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 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)



Sabias que?...

O kéfir é uma bebida fermentada rica em probióticos, que ajudam o intestino a funcionar melhor e reforçam as defesas do organismo. A fermentação reduz a lactose, tornando-o uma boa alternativa para quem tem dificuldade em digerir o leite.