



## 02 A 06 FEVEREIRO | 1 - 2 ANOS

2025/2026

|                  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|------------------|--|--|--|--|--|
| ALMOÇO           | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS<br><b>PRATO:</b> MASSA À CAMPONESA <sup>1,3</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO<br><b>PRATO:</b> ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE <sup>4</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM GRÃO – DE-BICO<br><b>PRATO:</b> FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS<br><b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO)<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM LENTILHAS<br><b>PRATO:</b> MIGAS DE BACALHAU ESTUFADAS COM BATATINHAS AOS CUBOS<br><b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA<br><b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO<br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA |
| LANCHE DA MANHÃ  | PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>   | TOSTA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ <sup>1,7,11</sup>  | TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO <sup>7</sup>   | PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO <sup>1,6,7,11</sup>   | PALITINHOS DE CENOURA E TOSTAS <sup>1,6</sup>  |
| LANCHE DA TARDE  | IOGURTE NATURAL COM PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup>   | LEITE MG SIMPLES E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7,11</sup>  | IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO <sup>1,7</sup>   | LEITE MEIO GORDO SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,7</sup>   | BANANA RALADA COM AVEIA <sup>1</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>  | OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA <sup>1,3</sup>   | TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA <sup>1,6</sup>   | IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA <sup>7</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. 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)



Evite consumir peças de carne queimadas ou carbonizadas, pois apresentarão níveis mais elevados de aminas heterocíclicas.  
A exposição a aminas heterocíclicas aumenta o risco de desenvolvimento de diversos cancros.

FONTE: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN\\_e-book-CARNE\\_DE\\_AVES-considerac\\_o\\_es\\_nutricionais\\_e\\_de\\_sau\\_de.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-considerac_o_es_nutricionais_e_de_sau_de.pdf)