



## 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 <b>PRATO:</b> MASSA À CAMPONESA <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO <b>PRATO:</b> ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM GRÃO - DE-BICO <b>PRATO:</b> FEIJOADA DA CRIANÇADA COM CARNES BRANCAS <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM LENTILHAS <b>PRATO:</b> MIGAS DE BACALHAU ESTUFADAS COM BATATINHAS AOS CUBOS <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <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 CEREAL 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 CEREAL 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. 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)



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

