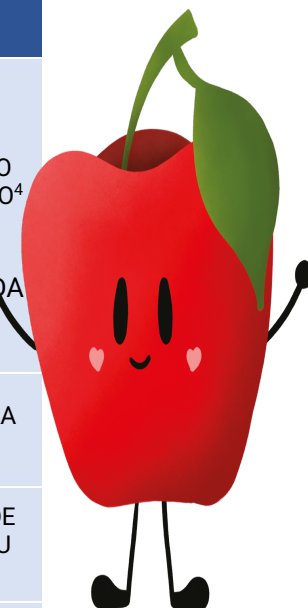




02 A 06 MARÇO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: LASANHA DE CARNES ^{1,3,7} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: CUBINHOS DE CARNE COM FEIJÃO, MASSINHAS, REPOLHO E CENOURA ^{1,3} HORTÍCOLAS: (REPOLHO E CENOURA) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹² HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: ARROZ DE PESCADA MALANDRINHO COM TOMATE E PIMENTO ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS 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 Sulfatos; 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)



MOTIVOS PARA CONSUMIR CARNE DE AVES

- Apresenta um alto teor de proteína, que contribui para o crescimento e para a manutenção da massa muscular;
- Contém um menor conteúdo lipídico, particularmente em ácidos gordos saturados e fornece ácidos gordos insaturados, mono e polinsaturados;
- É fonte de vitaminas do complexo B (B3, B6 e B12) e de minerais (potássio e fósforo);
- Acessível e amplamente usada na gastronomia portuguesa;
- Está associada a uma menor pegada de carbono, por comparação com outros alimentos de origem animal.

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-considerac_o_es_nutricionais_e_de_sau_de.pdf

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