



16 A 20 MARÇO | 1 - 2 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: MASSINHAS COM PICADINHO DE PERU E CENOURA BABY ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA BABY) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA PRATO: ARROZ DE PESCADA E SALMÃO MALANDRINHO COM TOMATE ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM LENTILHAS PRATO: FRANGO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO PRATO: CUBINHOS DE CARNES BRANCAS ESTUFADOS COM BATATINHAS E TOMATE HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E CEBOLA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO PRATO: FILETES DE LINGUADO ESTUFADOS COM ARROZ E ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ ^{1,7,11}	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO ^{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 MG SIMPLES E PÃO COM QUEIJO ^{1,7,11}	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO ^{1,7}	LEITE MEIO GORDO SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7}	BANANA RALADA COM AVEIA ¹
MERENDA DA TARDE	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,11}	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA ^{1,3}	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA ^{1,6}	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)



Segundo a OMS, nesta fase é fundamental consolidar variedade alimentar. Garantimos:

- ✓ Presença diária de **hortícolas variados**
- ✓ **Fruta fresca da época** como sobremesa
- ✓ **Cereais e tubérculos**, privilegiando opções menos refinadas
- ✓ **Leguminosas ≥2x por semana**
- ✓ **Peixe 2-3x por semana**
- ✓ Carne branca preferencialmente à carne vermelha
- ✓ Limitação rigorosa de sal e ausência de açúcares adicionados