



07 A 10 ABRIL | 3 - 5 ANOS

2025/2026



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FÉRIAS	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: MASSINHAS COM CARNES BRANCAS E CENOURA ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO BRANCO E REPOLHO PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: ARROZ DE FRANGO HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: PEIXE ESTUFADO COM BATATINHAS AOS CUBOS E TOMATE ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ		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		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 BOLACHAS DE MILHO ^{1,3}
MERENDA DA TARDE		IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	OVO COZIDO COM PÃO DE MISTURA ^{1,3}	BOLACHAS DE ARROZ 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:

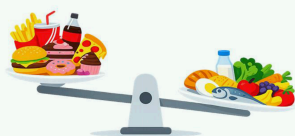
1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



DIMINUIR

Alimentos ultraprocessados
Cereais refinados
Carne processada
Bebidas açucaradas
Alimentos com elevado teor de sal, gordura e açúcar
Bebidas alcoólicas



AUMENTAR

Hortícolas e fruta
Leguminosas
Cereais integrais
Frutos oleaginosos
Fontes de proteína saudáveis: pescado, laticínios e carnes de aves e com menor teor de gordura

Prioridades nas escolhas alimentares no tratamento da obesidade e promoção da saúde cardiometabólica.

Adaptado de Mozaffarian, D. (2020)