



20 A 24 ABRIL | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: MASSADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: JARDINEIRA DE CARNES HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: ARROZ DE PESCADA E SALMÃO COM TOMATE E PIMENTO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: GELATINA ^{1,6}	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: FRANGO ESTUFADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE 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 BOLACHAS DE MILHO ^{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}	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)



“Níveis habitualmente elevados de atividade física parecem favorecer uma regulação mais eficiente do apetite, promovendo um melhor ajustamento entre o gasto energético e a ingestão energética após alterações no balanço energético. Pelo contrário, níveis baixos de atividade física e padrões sedentários estão associados a uma menor capacidade de autorregulação da ingestão, podendo facilitar situações de ingestão energética excessiva, o que leva ao aumento de peso.”

Fonte: <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2026/03/PNPAS-Manual-Obesidade-2026.pdf>