



04 A 08 MAIO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|------------------|---|---|---|--|--|
| ALMOÇO | SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ SECO ^{1,12} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FILETES DE SALMÃO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: FRANGO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: ARROZ DE ATUM COM CENOURA ⁴ HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: GELATINA ^{1,6} | SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: JARDINEIRA DE CARNES COM ERVILHAS E CENOURA HORTÍCOLAS: SALADA 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.

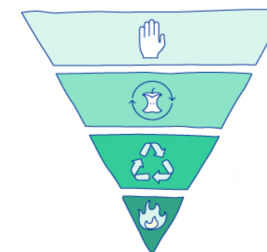
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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)

Ordem de prioridades para reduzir perdas e desperdícios

- 1. PREVENIR:** evitar à partida perdas e desperdícios alimentares
- 2. REUTILIZAR:** reutilizar para consumo humano através da redistribuição e de bancos alimentares, ou reafetar à alimentação para animais
- 3. RECICLAR:** recuperar os subprodutos e reutilizar os nutrientes, p. ex. para compostagem
- 4. RECUPERAR:** incinerar alimentos com recuperação de energia



DESPERDÍCIO ALIMENTAR...UMA PREOCUPAÇÃO

FONTE: <https://www.consilium.europa.eu/pt/policies/food-waste/>