



# 11 A 15 MAIO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE AGRIÃO E REPOLHO <b>PRATO:</b> HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM BATATA FRITA <sup>1,3,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO <b>PRATO:</b> FÊVERAS GRELHADAS COM ESPARGUETE SALTEADA <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE <b>PRATO:</b> TIRINHAS DE POTA PANADAS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,6</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE TRONCHUDA <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E PEPINO <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>	TOSTINHA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ <sup>1</sup>	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO <sup>7</sup>	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,7,11</sup>	PALITINHOS DE CENOURA E TOSTAS <sup>1,6</sup>
LANCHE DA TARDE	IOGURTE NATURAL COM PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup>	LEITE MEIO GORDO SIMPLES E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7</sup>	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO <sup>1,7</sup>	LEITE MEIO GORDO SIMPLES E CEREAIS DE MILHO <sup>1,3,7</sup>	BANANA COM FLOCOS DE AVEIA E BOLACHAS DE MILHO <sup>1,3</sup>
MERENDA DA TARDE	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,11</sup>	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,7,8</sup>	OVO COZIDO COM PÃO DE MISTURA <sup>1,3</sup>	BOLACHAS DE ARROZ E PERA <sup>1</sup>	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA <sup>7</sup>



## 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)

## Principais consequências do desperdício alimentar



### Ambiente

O desperdício alimentar gera **16 % do total das emissões de gases com efeito de estufa do sistema alimentar na UE.**



### Economia

Todos os anos, perdem-se **até 132 mil milhões de euros** devido ao desperdício alimentar.



### Sociedade

**Cerca de 33 milhões de pessoas** na UE não têm meios para pagar uma refeição completa de dois em dois dias, enquanto toneladas de alimentos são desperdiçadas.



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