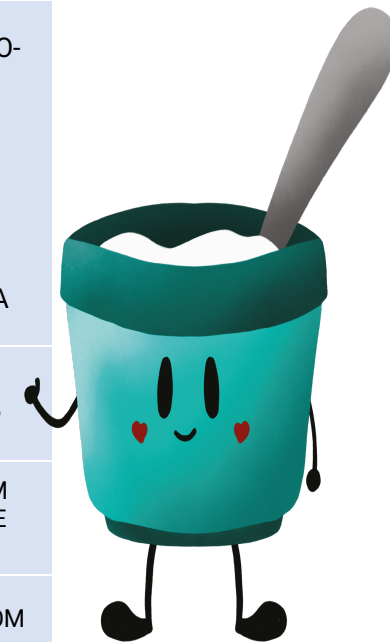




## 25 A 29 MAIO | 1 - 2 ANOS

2025/2026

|                  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|------------------|--|---|--|---|---|
| ALMOÇO           | <b>SOPA:</b> SOPA DE CURGETE E ABÓBORA<br><b>PRATO:</b> BOLONHESA DE CARNES BRANCAS COM ESPARGUETE <sup>1,3,12</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E CENOURA<br><b>PRATO:</b> CALDEIRADA DE SALMÃO COM BATATINHAS <sup>4</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA JULIANA<br><b>PRATO:</b> BIFES DE PERU GRELHADOS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ <sup>12</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO<br><b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA CHILENA NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>4</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E PEPINO<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO<br><b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM MASSINHAS E CENOURA BABY<br><b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA BABY<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA |
| LANCHE DA MANHÃ  | PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>   | TOSTA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ <sup>1,7,11</sup>   | TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO <sup>7</sup>   | PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO <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 MG SIMPLES E PÃO COM QUEIJO <sup>1,7,11</sup>   | IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO <sup>1,7</sup>   | LEITE MEIO GORDO SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,7</sup>  | BANANA RALADA COM AVEIA E BOLACHAS DE MILHO <sup>1</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 E PÃO DE MISTURA <sup>1,3</sup>   | BOLACHAS DE ARROZ E PERA <sup>1,6</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)



### ALIMENTOS RICOS EM FERRO

**FERRO**

|                           |  |                                      |
|---------------------------|--|--------------------------------------|
| <br>Carne, pescado e ovos | <br>Leguminosas (lentilhas, grão e feijão) | <br>Hortícolas de folha verde escura |
|---------------------------|--|--------------------------------------|

Fonte: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca-pnpas/doc/Aconselhamento-alimentar-tratamento-farmacologico-obesidade>