



07 A 11 SETEMBRO | 3 - 5 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E REPOLHO PRATO: MASSINHAS COM PEIXE E RASPAS DE CENOURA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE E PEPINO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM ARROZ E FEIJÃO PRETO HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES PRATO: LOMBO DE PORCO NO Forno COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS PRATO: MASSINHAS COM ATUM E CENOURA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORÇÃO PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO 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)



DIFERENTES BIÓTIPOS E SUA ASSOCIAÇÃO COM O ESTADO DE NUTRIÇÃO E SAÚDE DA CRIANÇA

A impressão clínica subjetiva do biótipo da criança é importante: a criança obesa para além de ser mais volumosa é habitualmente mais alta (embora a estatura inflacionada nesta idade seja resultante de sobrenutrição e não se confirme no final da adolescência); a criança com malnutrição aguda corresponde a um défice de peso para a estatura, ou seja, alta mas emagrecida; a criança com malnutrição crónica reflete um défice de estatura para a idade, isto é, pode até ser proporcionada, mas tem baixa estatura - Figura 3 (Secker, 2012).

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-Sauda%CC%81vel-dos-0-aos-6-anos-.pdf>

Figura 3. Diferentes biótipos e sua associação com o estado de nutrição e a saúde.



