



02 A 04 SETEMBRO | 3 - 5 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO			SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS COM BATATINHAS, ERVILHAS E CENOURA BABY HORTÍCOLAS: (CENOURA BABY) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE FRESCO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: FRANGO ESTUFADO COM MASSA COTOVELINHOS ^{1,3} HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ			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 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			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. 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)



Fonte: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

Mais água e menos bebidas açucaradas

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litros/dia)

2 a 3 anos	4 a 8 anos	9 a 13 anos	Adolescentes e adultos
 	 	 	 
1,0 1,0	1,2 1,2	1,4 1,6	1,5 1,9

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)