



12 A 16 OUTUBRO | 1 - 2 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM MASSINHAS, CENOURA E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO PRATO: PESCADA ESTUFADA COM CUBINHOS DE BATATA E CENOURA BABY ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM LENTILHAS PRATO: PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: CENOURA E COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA PRATO: ARROZ DE BACALHAU COM CENOURA RASPADA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTA/PÃO DE MISTURA COM MAÇÃ ^{1,7,11}	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO ^{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 MG SIMPLES E PÃO COM QUEIJO ^{1,7,11}	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO ^{1,7}	LEITE MEIO GORDO SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7}	BANANA RALADA COM AVEIA E BOLACHAS DE MILHO ¹
MERENDA DA TARDE	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,11}	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA ^{1,3}	BOLACHAS DE ARROZ E PERA ^{1,6}	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)



Dia Mundial da Alimentação | 16 de outubro

“Inovar hoje é cuidar da alimentação de amanhã. Pequenas escolhas podem fazer uma grande diferença na nossa saúde e no planeta.”

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