



19 A 23 OUTUBRO | 1 - 2 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: PICADINHO DE PERU COM CUBINHOS DE BATATA E CENOURA BABY HORTÍCOLAS: (CENOURA BABY) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO-CATARINO PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO PRATO: BOLONHESA DE CARNES DE AVES COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE FRESCO ^{1,3} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM LENTILHAS PRATO: ARROZ DE PERCA MALANDRINHO ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO-MANTEIGA PRATO: JARDINEIRA DE FRANGO COM BATATA AOS CUBOS HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE 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 Sulfatos; 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)



Dentro dos hábitos alimentares, o baixo consumo de cereais integrais, o elevado consumo de carne vermelha e o elevado consumo de carne processada, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável.

FONTE: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>