



26 A 30 OUTUBRO | 3 - 5 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE LEGUMES PRATO: FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ESPARGUETE ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES PRATO: ARROZ DE PESCADA MALANDRINHO COM TOMATE FRESCO E CENOURA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CURGETE PRATO: ROJÕESZINHOS ESTUFADOS COM BATATA ALOURADA HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA COM CENOURA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ ^{1,3,4,12} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ABÓBORA E FEIJÃO-VERDE PRATO: PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: FEIJÃO-VERDE COZIDO 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)



Sabia que... a fruta, os hortícolas, as leguminosas e os cereais devem fazer parte de uma alimentação saudável e variada?

As leguminosas, como os diferentes tipos de **feijão e as ervilhas**, devem estar regularmente presentes na alimentação das crianças, podendo ser incorporadas no prato principal ou na sopa.

Fonte: Direção-Geral da Saúde – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)