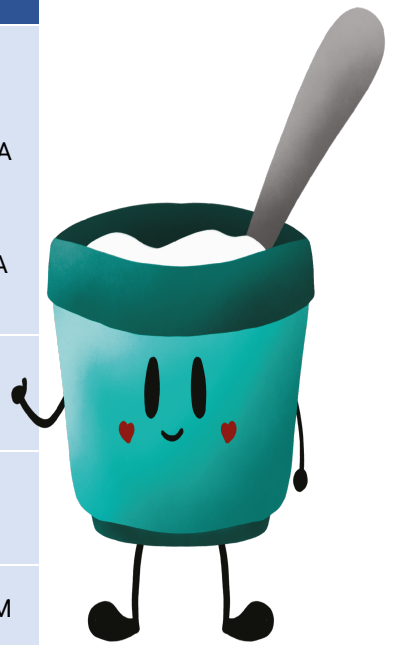
02 A 06 NOVEMBRO | 1 - 2 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS **PRATO:** ALMÔNDEGAS DE CARNE ESTUFADAS COM ESPARGUETE SALTEADO[1,3] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO **PRATO:** SALMÃO GRELHADO COM ARROZ BRANCO[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO **PRATO:** FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ASSADAS **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA **PRATO:** PESCADA ESTUFADA COM CENOURA E CUBINHOS DE BATATA[4] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO VERMELHO **PRATO:** BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA TRICOLOR SALTEADA[1,3] **HORTÍCOLAS:** COUVE-ROXA RASPADA **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)

ALIMENTOS PARA BEBÉS": SÃO MESMO NECESSÁRIOS?

Existe atualmente uma grande variedade de alimentos produzidos e comercializados especificamente para crianças pequenas ("alimentos para bebés", de acordo com a designação legal prevista no Regulamento (UE) n.º 609/2013). Contudo, a partir do início da diversificação alimentar, a sua utilização não é, na generalidade, necessária, uma vez que as necessidades da criança podem ser satisfeitas através de alimentos comuns, adequadamente selecionados, preparados e adaptados à sua idade e desenvolvimento. O facto de um alimento ser especificamente comercializado para bebés não significa, por si só, que apresente vantagens nutricionais relativamente aos alimentos convencionais que lhe dão origem, não existindo, em muitos casos, benefício nutricional na sua utilização.

FONTE: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca-pnpas/doc/DGS_PNPAS_Manual_Creches

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