09 A 13 NOVEMBRO | 1 - 2 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS **PRATO:** MASSA RISCADA COM CARNES BRANCAS, REPOLHO E CENOURA[1,3] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO **PRATO:** MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO **PRATO:** CUBINHOS DE PERU ESTUFADO COM BATATINHAS E CENOURA BABY **HORTÍCOLAS:** (CENOURA BABY) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM LENTILHAS **PRATO:** ARROZ DE DOURADA MALANDRINHO COM PIMENTO[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA **PRATO:** FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE[1,3] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **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)

A ÁGUA DEVE ACOMPANHAR O DIA DA CRIANÇA A única bebida adequada a crianças é a água.
A promoção do consumo de água assume ainda maior importância à medida que as porções de leite materno ou de fórmula infantil vão diminuindo.
A água deve ser oferecida em copo, principalmente entre refeições.
É importante oferecê-la regularmente ao longo do dia, pois a criança pode não reconhecer que está com sede e, por isso, não pedir água.

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

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