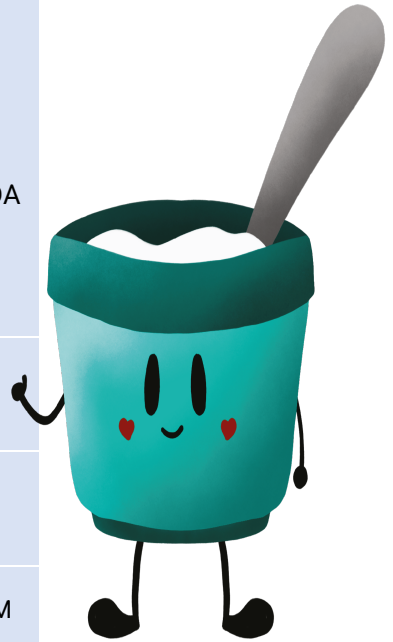
23 A 27 NOVEMBRO | 1 - 2 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO **PRATO:** PERU COM CENOURA BABY E ARROZ SECO **HORTÍCOLAS:** (CENOURA BABY) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO **PRATO:** SALMÃO NO FORNO COM BATATA ASSADA[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS **PRATO:** FEIJOADA DA CRIANÇADA COM CARNES BRANCAS E CENOURA **HORTÍCOLAS:** (REPOLHO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA **PRATO:** ARROZ DE ATUM COM CENOURA E OVO[3,4] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** BOLO DE LARANJA[1,3]	**SOPA:** CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO VERMELHO **PRATO:** MASSA À CAMPONESA COM FRANGO[1,3] **HORTÍCOLAS:** SALADA 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)

PAPA DE CEREAIS COMERCIAL PARA CRIANÇAS DEVE TER:



Teor de açúcar **< 5 g** por 100 g de produto



Teor de sal **< 0,3 g** por 100 g de produto

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

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