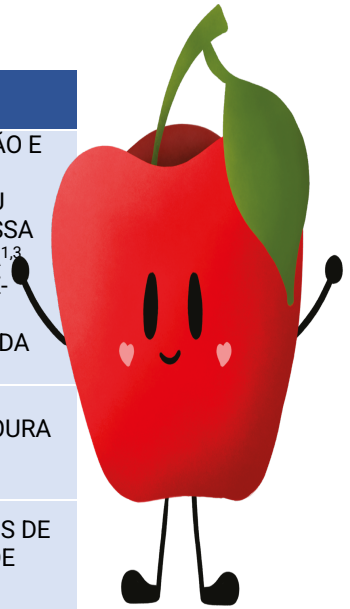
02 A 06 NOVEMBRO | 3 - 5 ANOS

2026/2027



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: SOPA DE CENOURA E REPOLHO **PRATO:** ALMÔNDEGAS DE CARNE ESTUFADAS COM ESPARGUETE SALTEADO[1,3] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE FEIJÃO-VERDE **PRATO:** TIRAS DE POTAS PANADAS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,14] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR **PRATO:** FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ASSADAS **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE BRÓCOLOS **PRATO:** PESCADA ESTUFADA COM CENOURA E CUBINHOS DE BATATA[4] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO **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]	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. 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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

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)