23 A 27 NOVEMBRO | 3 - 5 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: CREME DE LEGUMES **PRATO:** PERU COM CENOURA BABY E ARROZ SECO **HORTÍCOLAS:** (CENOURA BABY) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE ESPINAFRES **PRATO:** SALMÃO NO FORNO COM BATATA ASSADA[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE **PRATO:** FEIJOADA DA CRIANÇADA COM CARNES BRANCAS E CENOURA **HORTÍCOLAS:** (REPOLHO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CANJA DE GALINHA[1,3] **PRATO:** ARROZ DE ATUM COM CENOURA E OVO[3,4] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** BOLO DE LARANJA[1,3]	**SOPA:** SOPA DE ABÓBORA E COUVE-BRANCA **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]	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)

COMO SERVIR HORTÍCOLAS ÀS CRIANÇAS:

A maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno, ao vapor ou salteados apenas com uma colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas. Opte por cogumelos, curgete, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Os hortícolas congelados (ex.: cebola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby) não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ser também uma opção.

Dê cor ao prato!

FONTE https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

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