16 A 20 NOVEMBRO | 3 - 5 ANOS

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** CREME DE AGRIÃO E REPOLHO **PRATO:** BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE[1,3] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA **PRATO:** RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO **PRATO:** BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE **PRATO:** FILETES DE PESCADA NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS[4] **HORTÍCOLAS**: CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE TRONCHUDA **PRATO:** JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA AOS CUBOS, ERVILHAS E CENOURA[12] **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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

É importante incentivar as crianças a comer legumes assim:

Inclua os hortícolas em diversas receitas.

Nas sandes de pão de mistura ou integral, inclua alface, rúcula, pepino, cenoura, tomate, couve, aipo, espinafres.

Nas refeições principais faça tartes (de massa não folhada) com hortícolas, pizzas, incorpore nos pratos de massa, arroz e, até mesmo em alternativas como almôndegas, purés e outros preparados com hortícolas incorporados na sua base.

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)