



23 A 27 MARÇO | 3 - 5 ANOS

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE MACEDÔNIA ^{1,3,6,7,9,10,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: MASSINHAS À LAVRADOR COM CARNES BRANCAS ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,10} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CENOURA, NABO E ALHO-FRANCÊS PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: PÃO-DE-LÓ ^{1,3}	SOPA: SOPA DE CURGETE E FEIJÃO-VERDE PRATO: ARROZ DE ATUM COM CENOURA ⁴ HORTÍCOLAS: JULIANA 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 PÃO SIMPLES OU COM COMPOTA ^{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}	TOSTA/PÃO DE MISTURA 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 Sulfites; 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)



Segundo a Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa (INSA), o valor energético por 100 g de parte edível é:

- Pepino cru – 19 kcal
- Cenoura crua – 25 kcal
- Morango – 32 kcal
- Framboesa – 49 kcal
- Laranja – 52 kcal
- Maçã – 57 kcal
- Banana – 97 kcal
- Abacate (Hass) – 176 kcal
- Amêndoa (miolo, com pele) – 643 kcal
- Noz (miolo) – 699 kcal