



08 A 11 SETEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO		SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ E FEIJÃO PRETO HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR PRATO: LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS PRATO: MASSA ESPIRAL COM ATUM E CENOURA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

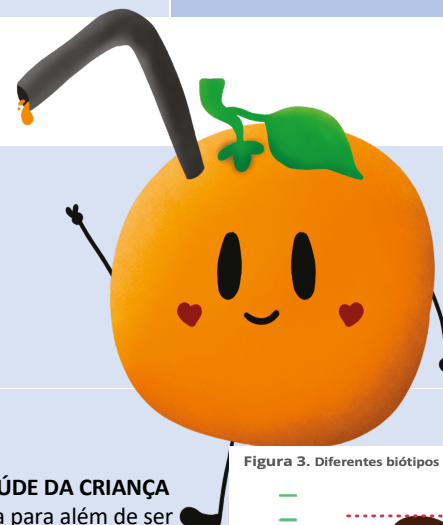
NOTAS

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)



DIFERENTES BIÓTIPOS E SUA ASSOCIAÇÃO COM O ESTADO DE NUTRIÇÃO E SAÚDE DA CRIANÇA

A impressão clínica subjetiva do biótipo da criança é importante: a criança obesa para além de ser mais volumosa é habitualmente mais alta (embora a estatura inflacionada nesta idade seja resultante de sobrenutrição e não se confirme no final da adolescência); a criança com malnutrição aguda corresponde a um défice de peso para a estatura, ou seja, alta mas emagrecida; a criança com malnutrição crónica reflete um défice de estatura para a idade, isto é, pode até ser proporcionada, mas tem baixa estatura - Figura 3 (Secker, 2012).

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-Sauda%CC%81vel-dos-0-aos-6-anos-.pdf>

Figura 3. Diferentes biótipos e sua associação com o estado de nutrição e a saúde.

