



# 11 A 15 JULHO | 3 - 5 ANOS

2021/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE CARNES <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <b>PRATO:</b> DOURADA ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> FEIJÃO-VERDE COZIDO <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM MACEDÔNIA DE LEGUMES E MASSINHAS <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <b>PRATO:</b> ARROZ DE PEIXES MALANDRINHO <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CUBINHOS DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,7</sup>	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <b>PRATO:</b> PEITO DE PERU ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>	TOMATE CHERRY E FATIA DE QUEIJO	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,7,11</sup>	TOSTINHA/PÃO COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ <sup>1,6,7,11,12</sup>	PALITINHOS DE CENOURA E BOLACHA DE AVEIA <sup>1,3,5,7,7,8,11,12</sup>
LANCHE DA TARDE	LEITE MG SIMPLES E BOLACHA MARIA <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	IOGURTE NATURAL/AROMAS E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA <sup>1,7</sup>	LEITE MG COM NESQUIK E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE <sup>1,6,7,12</sup>	IOGURTE NATURAL/AROMAS E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA <sup>1,7</sup>	BANANA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO <sup>1,7</sup>
MERENDA DA TARDE	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA <sup>1,3</sup>	TOSTA/PÃO COM MARMELADA OU COMPOTA CASEIRAS E MAÇÃ <sup>1,6,7,11,12</sup>	BATIDO DE FRUTA (COM IOGURTE NATURAL/LEITE) <sup>7</sup>	PURÉ DE FRUTA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,11</sup>	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,8</sup>



## 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)



Ler os rótulos é muito importante:

FONTE: <https://www.apn.org.pt/documentos/2022/i029331.pdf>

A leitura dos rótulos é essencial em qualquer alimento, mesmo os que nos parecem “saudáveis”. Alguns produtos apresentam uma grande **variedade de opções**, pelo que devem ser escolhidos com atenção. É o caso, por exemplo, dos iogurtes.

**Privilegiar opções com:**

< 2,5g gordura | < 2g Ácidos Gordos (AG) saturados  
< 10g açúcares | sem edulcorantes

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