05 A 09 SETEMBRO | 3 - 5 ANOS

2012/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** SOPA DE CURGETE E ABÓBORA **PRATO:** BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA **HORTÍCOLAS:** FEIJÃO-VERDE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA **PRATO:** ARROZ DE BACALHAU EM TOMATE FRESCO COM RASPINHAS DE CENOURA[4] **HORTÍCOLAS:** (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO BRANCO E REPOLHO **PRATO:** FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE[1,3] **HORTÍCOLAS:** CUBINHOS DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA JULIANA **PRATO:** PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS[4] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** GELATINA[1,3,7]	**SOPA:** CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-BICO **PRATO:** MASSINHAS COM CARNES BRANCAS CENOURA E REPOLHO[1,3] **HORTÍCOLAS:** (CENOURA E REPOLHO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA[1]	TOMATE CHERRY E FATIA DE QUEIJO	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA[1,6,7,11]	TOSTINHA/PÃO COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ[1,6,7,11,12]	PALITINHOS DE CENOURA E BOLACHA DE AVEIA[1,3,5,7,7,8,11,12]
LANCHE DA TARDE	LEITE MG SIMPLES E BOLACHA MARIA[1,3,5,6,7,8,11,12]	IOGURTE NATURAL/AROMAS E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA[1,7]	LEITE MG COM NESQUIK E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE[1,6,7,12]	IOGURTE NATURAL/AROMAS E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA[1,7]	BANANA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO[1,7]
MERENDA DA TARDE	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA[1,3]	TOSTA/PÃO COM MARMELADA OU COMPOTA CASEIRAS E MAÇÃ[1,6,7,11,12]	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA[1,6,11]	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO[1,8]

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!

AS FRUTAS NÃO TÊM TODAS AS MESMAS CALORIAS!

Alguns exemplos POR 100G:

Abacate 108Kcal
Banana 95Kcal
Maçã com casca 57kcal
Laranja 42Kcal
Morango 29kcal
Melancia 24Kcal

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