05 A 09 JUNHO | 3 - 5 ANOS

2022/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA **PRATO:** CARNE ESTUFADA COM COGUMELOS E ARROZ **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE REPOLHO **PRATO:** CARNE DE PORCO À ALENTEJANA[2] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **SOBREMESA:** MOUSSE CHOCOLATE[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** CANJA DE GALINHA[1,3] **PRATO:** ARROZ DE ATUM[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**FERIADO**	**SOPA:** CREME DE ESPINAFRES E CENOURA **PRATO:** ESPARGUETE À BOLONHESA[1,3] **HORTÍCOLAS:** CENOURA BABY **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA[1]	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO[7]	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA[1,6,7,11]	**FERIADO**	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 E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA/MANTEIGA [1,7]	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM OVO COZIDO[1,3]	**FERIADO**	BANANA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO[1,7]
MERENDA DA TARDE	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA[1,3]	TOSTA/PÃO DE MISTURA E MAÇÃ[1,6,7,11,12]	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA[7]	**FERIADO**	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)

CAFÉ

A partir de que idade se pode tomar café?

Não é aconselhável para crianças e adolescentes, visto não estarem esclarecidos quais serão os níveis aceitáveis. Há estudos que afirmam que até aos 12 anos deve-se evitar o seu consumo, e entre 12 e os 18 anos, a ingestão de cafeína não deve ultrapassar 100mg (equivalente a 1 café) por dia.

	Curto	Médio	Longo
Quantidade (ml)	17	28	47
Cafeína (mg)	62	72	88

Fontes: https://www.publico.pt/2023/04/16/impar/noticia/criancas-podem-beber-cafe-saiba-pediatras-2046174
https://cafeautentico.pt/as-variedades-do-cafe-arabica-e-robusta/ https://www.mundoboaforma.com.br/lista-de-20-alimentos-que-contem-cafeina/ https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_5_questoes_sobre_o_cafe.pdf
https://drlavatudo.com/blog/reaproveitar-borra-de-cafe/

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