29 MAIO A 02 JUNHO | 3 - 5 ANOS

2022/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR **PRATO:** ARROZ À VALENCIANA[12] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: CREME DE GRÃO-DE-BICO E REPOLHO **PRATO:** PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE[1,3,6,7,9,10,11,12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE PEPINO **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE BRÓCOLOS E ABÓBORA **PRATO:** MASSA À LAVRADOR COM CARNES BRANCAS[1,3] **HORTÍCOLAS:** (CENOURA E REPOLHO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE CHUCHU E ESPINAFRES **PRATO:** PIZZA COM BATATA FRITA[1,3,6,7,12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE AL FRANCÊS E CENOU **PRATO:** FÊVERAS GRELHADAS COM FE PRETO E ARROZ **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE COUVE-ROXA **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]	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 E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA/MANTEIGA [1,7]	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM OVO COZIDO[1,3]	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE DE AVES[1,6,7,12]/ 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 DE MISTURA E MAÇÃ[1,6,7,11,12]	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA[7]	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)

1 DE JUNHO - DIA DA CRIANÇA

SER CRIANÇA É SABER APROVEITAR A DOÇURA DOS MOMENTOS MÁGICOS DA VIDA.
FELIZ DIA.

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