

12 A 16 JUNHO | 3 - 5 ANOS

2022/2023

ONCALO DE AMARI	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: MASSA COM CARNES BRANCAS E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: BIFANAS EM MOLHO DE TOMATE FRESCO COM CENOURA E ARROZ SECO HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: GELADO ^{1,7}	SOPA: SOPA DE PENCA E COUVE-BRANCA PRATO: MACARRONADA DE ATUM ⁴ HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CHUCHU E ESPINAFRES PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA 12 HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE 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 BOLACI A I 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					

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)



AFINAL QUAIS OS CEREAIS QUE NÃO TÊM GLÚTEN?

- > Arroz
- > Milho Painço
- > Milho
- > Quinoa
- Quinou
- > Amaranto
- > Trigo sarraceno

A ingestão de glúten, em indivíduos sensíveis ao mesmo, pode desencadear sintomas como:

> Diarreia > Perda de peso > Má absorção de alguns micronutrientes > Inchaço > Dor abdominal > Fadiga > Dor de cabeça

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Cereais_e_Pseudocereais_versao_final_.pdf