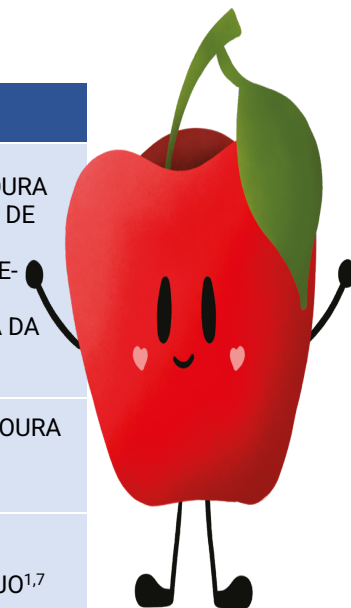




15 A 19 ABRIL | 3 - 5 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: ARROZ DE ABRÓTEA MALANDRINHO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: MASSINHAS COM FRANGO E CENOURA BABY HORTÍCOLAS: (CENOURA BABY) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTINHA/PÃO COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ ^{1,6,7,11,12}	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,7,11}	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	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. Tremeços; 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)



Os fatores de risco para as DOENÇAS CARDIOVASCULARES podem ser classificados em dois grupos:

- (1) Fatores de risco comportamentais, tais como Tabagismo, Alcoolismo, Sedentarismo e Hábitos alimentares desequilibrados (encontram-se geralmente na génese dos fatores de risco clínicos).
- (2) Fatores de risco clínicos, tais como Hipertensão arterial, Diabetes mellitus tipo II, Excesso de peso/obesidade, Dislipidemia e Síndrome metabólica.

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