



22 A 26 ABRIL | 3 - 5 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: CUBINHOS DE PERU E VITELA ESTUFADOS COM COGUMELOS E ARROZ SECO HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CHUCHU PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E CEBOLA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	FERIADO	SOPA: SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES PRATO: FÊVERAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE 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}		PALITINHOS DE CENOURA E BOLACHA DE AVEIA ^{1,3,5,7,8,11,12}
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}		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		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)



ALGUMAS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE PARA FESTAS DE ANIVERSÁRIO MAIS SAUDÁVEIS

- * Comece por oferecer em primeiro alimentos como saladas de fruta, diferentes pães de mistura, sumos naturais, iogurtes variados.
- * Escolha um bolo de aniversário simples, se possível com fruta, evite o excesso de cremes ou chantilly.
- * Invista em formatos inesperados para oferecer alimentos saudáveis: Espetadas de frutas, salada de frutas, pão variado, amêndoas, nozes, batidos com iogurte, frutos secos, gelatinas com fruta.
- * Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas ou sumos de fruta naturais diluídos Não ofereça refrigerantes.
- * Opte apenas por uma sobremesa doce, o bolo de aniversário, reduzindo a oferta de gomas, chocolates, salgados, batatas fritas.
- * Substitua os tradicionais saquinhos de doces por outros brindes, como lápis, livros para colorir ou outros brinquedos.
- * Inclua atividades que promovam o exercício físico e se possível ao ar livre como parte da festa. Reduza as atividades de ecrã durante a festa.

FONTE: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/03/Recomenda%3a7%3b5es-para-festas-de-aniversario-mais-saudaveis.pdf>