



29 ABRIL A 03 MAIO | 3 - 5 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: RANCHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: (REPOLHO E CENOURA) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO PRATO: LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FERIADO	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,8,9,10,12} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: FRANGO COM ERVILHAS E ESPARGUETE SALTEADO ^{1,3} HORTÍCOLAS: COUVEROXA 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}		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}		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}		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)



QUANTO MAIOR A PORÇÃO, MESMO QUE DE ALIMENTOS CONSIDERADOS SAUDÁVEIS, MAIOR A QUANTIDADE DE CALORIAS INGERIDAS. POR ISSO, CONTROLE O TAMANHO DAS PORÇÕES QUE COME.

FONTE: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/?theme=alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica#guia_10passos.pdf

As porções de alimentos que nos são servidas estão **cada vez maiores.**



153 g
277 kcal



245 g
443 kcal



366 g
662 kcal



587 g
1062 kcal