



# 13 A 17 MAIO | 1 - 3 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM PATO <b>PRATO:</b> MASSA COM CARNES BRANCAS, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM DOURADA <sup>4</sup> <b>PRATO:</b> ARROZ DE SOLHA MALANDRINHO COM TOMATE E PIMENTO <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM PERU <b>PRATO:</b> CUBINHOS DE FRANGO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM ABRÓTEA <sup>4</sup> <b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,7,12</sup>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FRANGO <b>PRATO:</b> BOLONHESA DE PERU COM ESPRAGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>	TOSTINHA/PÃO COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ <sup>1,6,7,11,12</sup>	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,7,11</sup>	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO <sup>7</sup>	PALITINHOS DE CENOURA E BOLACHA DE AVEIA <sup>1,3,5,7,8,11,12</sup>
LANCHE DA TARDE	LEITE MG SIMPLES E BOLACHA MARIA <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA/MANTEIGA <sup>1,7</sup>	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM OVO COZIDO <sup>1,3</sup>	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE DE AVES <sup>1,6,7,12</sup> /MANTEIGA <sup>1,7</sup>	BANANA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO <sup>1,7</sup>
MERENDA DA TARDE	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA <sup>1,3</sup>	TOSTA/PÃO DE MISTURA E MAÇÃ <sup>1,6,7,11,12</sup>	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA <sup>7</sup>	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,11</sup>	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,8</sup>



## 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)

## Maio, Mês do Coração

Dois terços da população adulta portuguesa têm o colesterol elevado, mas este não causa sintomas.

Quando os sintomas ocorrem pode ser por dor no peito devido a angina de peito ou enfarte do miocárdio ou mesmo morte súbita.

Por isso é fundamental fazer prevenção.

O colesterol é uma gordura essencial existente no organismo que tem duas origens:

Uma parte é produzida pelo próprio organismo, em particular no fígado;

Outra parte é obtida através da alimentação, sobretudo pela ingestão de produtos animais, ricos em gordura, como a carne vermelha, os ovos e os produtos lácteos.

Fonte: <https://www.fpcardiologia.pt/atividades/maio-mes-do-coracao/maio-mes-do-coracao-2023>

