



20 A 24 MAIO | 1 - 3 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM PERU PRATO: CUBINHOS DE CARNES COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL SALTEADA ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM PESCADA ⁴ PRATO: ARROZ DE BACALHAU COM CENOURA E TOMATE ⁴ HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FRANGO PRATO: JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM PERCA ⁴ PRATO: ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM COELHO PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA 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}	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 ^{1,3,5,7,8,11,12}
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)



IMPORTANTE:

- Não vá às compras de estômago vazio! Terá tendência a escolher alimentos com mais gordura, açúcar e sal quando tem fome.
- Aprenda a ler os rótulos. Por exemplo, num produto que se diz saudável, pouco gordo, o teor de gordura – os chamados lípidos – deverá ser inferior a 3-5g/100 g.
- Guarde no seu frigorífico muito espaço para os vegetais e as frutas e pode usar vegetais congelados.
- Prefira o azeite.
- Prefira o peixe, carne ou aves ao natural, em vez de processado (ex.: rissóis, croquetes, panadinhos, etc).
- Escolha cereais e derivados integrais, que contém um elevado teor de fibras.
- Não se esqueça que as leguminosas são fundamentais na sua sopa e no seu prato.
- Escolha leite, iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
- Quando comprar peixe em conserva, prefira os conservados em água ou tomate em substituição do óleo.
- Adquira alimentos saudáveis para os lanches e snacks como iogurtes magros, frutos frescos ou secos.