



13 A 17 MAIO | 3 - 5 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: MASSA COM CARNES BRANCAS, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ SECO DE CENOURA ^{1,3,4,6,7,14} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: BOLONHESA DE CARNES COM ESPRAGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE 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 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. 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)

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/>

