



15 A 19 JULHO | 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 PERU, CENOURA E LEGUMES <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA E COUVE-CORAÇÃO <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM PESCADA <sup>4</sup> <b>PRATO:</b> PEIXE ESTUFADO COM CUBINHOS DE BATATA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FRANGO <b>PRATO:</b> MASSA ESPIRAL COM CUBINHOS DE PERU E CENOURA BABY <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA BABY <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM PERU <b>PRATO:</b> FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO-PRETO <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MSITA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM DOURADA <b>PRATO:</b> ARROZ DE DOURADA E LEGUMES <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (TOMATE CENOURA E ALHO-FRANCÊS) <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>1,3,5,7,7,8,11,12</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 NATURAL 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. 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)



### TOMATE NO LANCHE...

Os lanches podem incluir uma enorme variedade de alimentos, dos laticínios aos cereais, da fruta às leguminosas, que permitem variar e conjugar diferentes alimentos.

O **tomate** tem uma grande riqueza nutricional, nomeadamente em: • Vitamina C, A, K; • Fibra; • Potássio; • Ácido fólico; • Ferro; • Licopeno; • Antioxidantes. Estes nutrientes são muito benéficos pois fortalecem o sistema imunitário e mantêm a microbiota intestinal saudável.

O **Licopeno** é o pigmento responsável pela cor vermelho-alaranjada do tomate. Esta substância possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que protegem. A confeção torna o licopeno mais biodisponível, ou seja, mais facilmente absorvido pelo nosso organismo