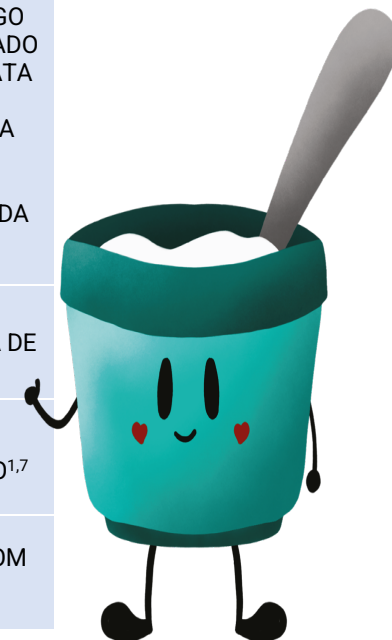




22 A 26 JULHO | 1 - 3 ANOS 2023/2024

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|------------------|--|---|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA: CREME DE LEGUMES COM FRANGO PRATO: CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM BATATINHAS E CENOURA BABY HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE LEGUMES COM DOURADA ⁴ PRATO: MASSA COM ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE LEGUMES COM COELHO PRATO: BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA, PIMENTOS, ERVILHAS E MILHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (PIMENTOS, MILHO) SOBREMESA: ⁷ FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE LEGUMES COM PESCADA ⁴ PRATO: ARROZ DE BACALHAU ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE LEGUMES COM FRANGO PRATO: FRANGO ASSADO NO FOCNO COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA 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. 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)



É IMPORTANTE SABER ISTO:

No Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, verificou-se que a grande maioria das crianças portuguesas (72%) não cumpre com a recomendação diária do consumo de 400g de hortofrutícolas.