



29 JULHO A 02 AGOSTO | 1 - 3 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM PERU PRATO: BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE LEGUMES HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM PESCADA ⁴ PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM SALADA RUSSA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA, CUBOS DE TOMATE, PIMENTO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FRANGO PRATO: CARNE ASSADA COM ARROZ DE CENOURA HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E PEPINO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM PERCA ⁴ PRATO: BACALHAU DESFIADO À ESPANHOLA COM TOMATE, PIMENTO E BATATINHAS ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM COELHO PRATO: TIRINHAS DE PERU ESTUFADAS COM ESPARGUETE E COGUMELOS ^{1,3} HORTÍCOLAS: COUVE DE BRUXELAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOMATE CHERRY E FATIA DE QUEIJO	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,7,11}	TOSTINHA/PÃO COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ ^{1,6,7,11,12}	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/AROMAS E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA ^{1,7}	LEITE MG E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE ^{1,6,7,12}	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 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 COM MARMELADA OU COMPOTA CASEIRAS E MAÇÃ ^{1,6,7,11,12}	BATIDO DE FRUTA (COM IOGURTE NATURAL/LEITE) ⁷	PURÉ DE FRUTA 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)



Os **IOGURTES** são um excelente veículo para adicionar alimentos como fruta, sementes, frutos oleaginosos e manteigas de frutos gordos na alimentação das crianças e por isso, o ideal é que sejam introduzidos numa refeição mais completa.