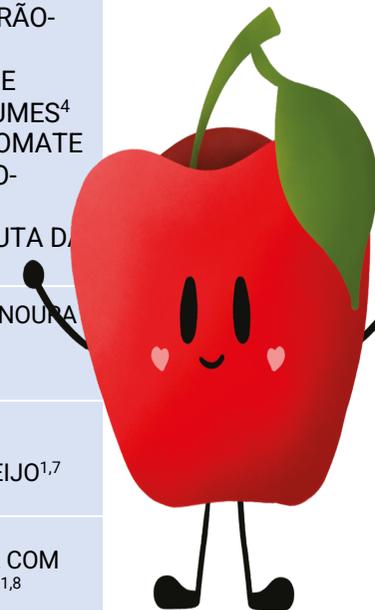




15 A 19 JULHO | 3 - 5 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: MASSA COM PERU, CENOURA E LEGUMES ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA E COUVE-CORAÇÃO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: PEIXE ESTUFADO COM CUBINHOS DE BATATA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO BRANCO E REPOLHO PRATO: MASSA ESPIRAL COM CUBINHOS DE PERU E CENOURA BABY ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO-PRETO HORTÍCOLAS: SALADA MSITA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: ARROZ DE DOURADA E LEGUMES ⁴ HORTÍCOLAS: (TOMATE CENOURA E ALHO-FRANCÊS) 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 ^{1,3,5,7,7,8,11,12}
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)



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