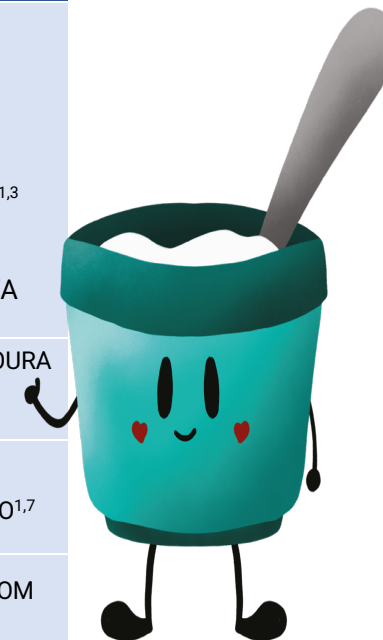




09 A 12 JULHO | 1 - 3 ANOS

2022/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FERIADO	SOPA: SOPA DE PENCA E COUVE-BRANCA PRATO: LOMBINHOS DE VITELA ESTUFADOS COM COGUMELOS E MASSINHAS ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: PEITO DE PERU ASSADO COM BATATINHAS HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CHUCHU E ESPINAFRES PRATO: ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE FRESCO ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA BABY E ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA BABY) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ		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		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		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)



O PIMENTO:

É um alimento de elevada densidade nutricional e de baixo valor calórico, sendo os hidratos de carbono os principais fornecedores energéticos (cerca de 40%).

É um bom fornecedor de vitaminas e minerais, salientando-se a sua riqueza em vitaminas C, A, E, folatos e potássio.

Exerce funções reguladoras do trânsito intestinal, sobretudo devido à sua composição em fibra.

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)	Vit E (mg)	Vit C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
27	1,6	0,6	2,7	2	92,8	217	0,8	90	120	9	24	0,6
valores nutricionais do pimento cru, por 100g												
Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)	Vit E (mg)	Vit C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
37	2,7	0,6	3,7	2,8	89,6	383	1,4	108	120	17	43	0,9
valores nutricionais do pimento grelhado, por 100g												