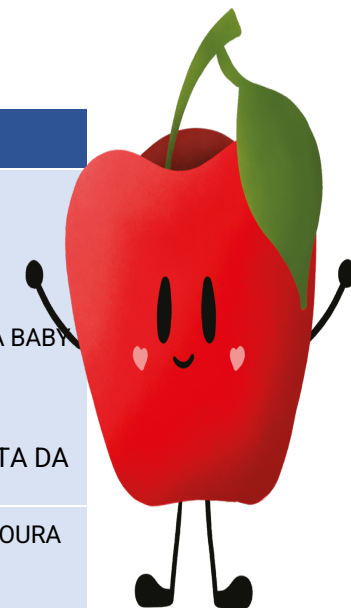




09 A 12 JULHO | 3 - 5 ANOS

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FERIADO	<b>SOPA:</b> SOPA DE PENCA E COUVE-BRANCA <b>PRATO:</b> LOMBINHOS DE VITELA ESTUFADOS COM COGUMELOS E MASSINHAS <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <b>PRATO:</b> PEITO DE PERU ASSADO COM BATATINHAS <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE CHUCHU E ESPINAFRES <b>PRATO:</b> ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE FRESCO <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS COZIDOS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA BABY E ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA BABY) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ		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>1,3,5,7,8,11,12</sup>
LANCHE DA TARDE		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		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. Tremeços; 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												