



07 A 11 OUTUBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE JULIANA PRATO: CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLOR PRATO: TRANCHES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E CURGETE PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CENOURA E REPOLHO PRATO: ARROZ MALANDRINHO DE BACALHAU COM TOMATE E CENOURA ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS PRATO: RANCHINHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ ⁷	IOGURTE NATURAL COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,7,11}	TOMATE CHERRY/PEPINO BIOLÓGICOS E FATIA DE QUEIJO ⁷	PALITINHOS DE CENOURA E TOSTAS ^{1,6}
LANCHE DA TARDE	LEITE MG SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA/MANTEIGA ^{1,7}	LEITE MG SIMPLES E PÃO COM MANTEIGA ^{1,6,7}	PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO ^{1,6,7,11}	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 PERA ^{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 ^{1,7,8}

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)



Mais água e menos bebidas açucaradas

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litros/dia)



Fonte: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>