



28 A 31 OUTUBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE AGRIÃO E COUVE-BRANCA <b>PRATO:</b> STROGONOFF DE PERU COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS <sup>7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E ERVILHAS <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> PASTÉIS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ <sup>1,3,4,7,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <b>PRATO:</b> ALMÔNDEGAS DE VITELA EM MOLHO DE TOMATE FRESCO COM ESPARGUETE <sup>1,3,6,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA E COUVE-ROXA RASPADAS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>FERIADO</b>
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>	QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ <sup>7</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>	
LANCHE DA TARDE	LEITE MG SIMPLES COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,7,8</sup>	IOGURTE NATURAL E PÃO DE MISTURA COM MARMELADA CASEIRA/MANTEIGA <sup>1,7</sup>	LEITE MG SIMPLES E PÃO COM MANTEIGA <sup>1,6,7</sup>	PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO <sup>1,6,7,11</sup>	
MERENDA DA TARDE	OVO COZIDO E PÃO DE MISTURA <sup>1,3</sup>	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA <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>	

## 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)



## Lancheira Saudável?

Preencha a checklist e verifique se os seus lanches cumprem os requisitos para um lanche saudável.

CHECKLIST	
<input type="checkbox"/> Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa,...) nos lanches da tarde?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Oferece fruta variada e da época nos lanches?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Ao longo da semana varia a fruta e hortícolas?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas,...) nos lanches?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Opta por pão integral ou de mistura?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Inclui laticínios sem adição de açúcar nos lanches?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Privilegia a água como bebida de eleição?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Não inclui bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>