



30 SETEMBRO A 04 OUTUBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA FEIJÃO-VERDE PRATO: RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,2,3,10,14} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: MASSA FUSILLI SALTEADA COM ATUM E OVO ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ BRANCO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM MOLHO DE CENOURA E BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE ABÓBORA COUVE-CORAÇÃO PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇADA COM CARNES BRANCAS ¹² HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) 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)



O QUE DEVE TER UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO?

LATICÍNIOS	CEREAIS E DERIVADOS	FRUTA E HORTÍCOLAS
> Leite meio-gordo > Iogurte natural (não açucarado) > Queijo meio-gordo	> Pão integral ou de mistura > Flocos de aveia ou muesli sem açúcares adicionados	> Fruta fresca da época > Hortícolas (alface, tomate, cenoura, couve roxa, etc.)
PODEM TAMBÉM SER INCLUÍDOS: > Ovos (cozidos, escalfados, mexidos, etc.) > Frutos oleaginosos (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares)		