



21 A 25 OUTUBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE BRANCA PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ALHO-FRANCÊS E ESPINAFRES PRATO: PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA COM CENOURA E COUVE-CORAÇÃO HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO, ABÓBORA E CURGETE PRATO: ARROZ MALANDRINHO DE BACALHAU COM TOMATE E PIMENTO ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CENOURA E ERVILHAS PRATO: JARDINEIRA DE CARNES COM ERVILHA E CENOURA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE 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. 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)



INCENTIVE QUE A SUA CRIANÇA BEBA ÁGUA



Mantenha a água sempre presente nos lanches das crianças e adolescentes



Ofereça uma garrafa reutilizável e atrativa com que as crianças se identifiquem



Incentive o consumo de água ao longo do dia, especialmente em dias mais quentes ou quando a atividade física aumenta