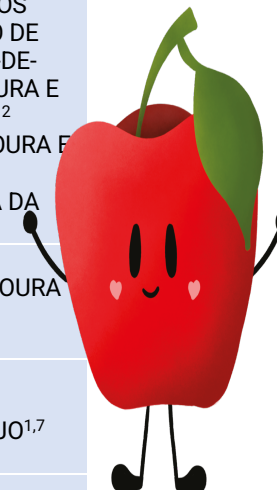




02 A 06 DEZEMBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE JULIANA PRATO: BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLOR PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E CURGETE PRATO: FRANGO ESTUFADO COM BATATA AOS CUBOS E CENOURA ¹ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CENOURA E REPOLHO PRATO: ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM TOMATE E PIMENTO ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA E COUVE-ROXA RASPADAS 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)

FRUTA – ALIMENTO DE EXCELÊNCIA

- Opte pela fruta à sobremesa. Pode cortar a fruta em diferentes formas, adicionar canela, hortelã, ou outras ervas aromáticas e especiarias que permitem obter diferentes sabores. A fruta assada sem adição de açúcar pode ser uma alternativa para variar.
- Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclua fruta da época. Desde uns bagos de uvas, a morangos, uma fatia de melão ou melancia, cerejas, ameixas, a escolha é muita. A fruta poderá ser adicionada aos cereais ou ao iogurte.
- Ao longo da semana tente diversificar nas variedades de fruta, optando sempre pelas da época. Para além da habitual maçã, pera, laranja e banana, existem muitas outras variedades, com diferentes sabores, texturas e formas de comer.

FONTE: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

