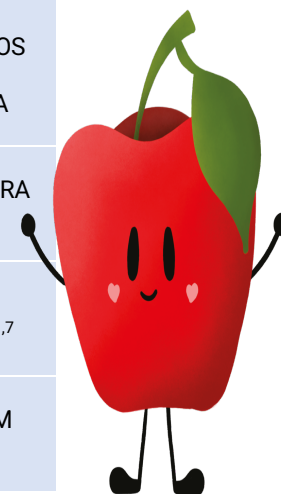




# 18 A 22 NOVEMBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE CURGETE E ABÓBORA <b>PRATO:</b> MASSA RISCADA COM CUBINHOS DE CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO <b>PRATO:</b> BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ SECO E FEIJÃO PRETO <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <b>PRATO:</b> BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO <sup>1,3,4,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO <b>PRATO:</b> BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS SALTEADOS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA
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>	PALITINHOS DE CENOURA E TOSTAS <sup>1,6</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 TOSTAS COM MANTEIGA <sup>1,6,7</sup>	PAPA DE AVEIA COM LEITE MEIO GORDO <sup>1,6,7,11</sup>	BANANA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO <sup>1,7</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>	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO <sup>1,7,8</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)



### **PORQUE DEVEMOS CONSUMIR O MENOS POSSÍVEL ALIMENTOS PROCESSADOS?**

- > Fornecem habitualmente calorias vazias, isto é, fornecem calorias sem acrescentar valor nutricional (vitaminas e minerais)
- > Possuem geralmente elevado teor de sal, gordura e/ou açúcar
- > Apresentam aditivos que não beneficiam a saúde
- > Alteram ou danificam a matriz natural dos alimentos, o que pode diminuir a capacidade que o nosso corpo tem de utilizar os nutrientes (vitaminas e minerais), fibra e outros compostos benéficos para a saúde, que se encontram naturalmente presentes na versão mais “natural” dos alimentos.

Fonte: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_documentos/dgs\\_pnpas\\_regressoaulas\\_recomendacoes\\_v5-2.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf)