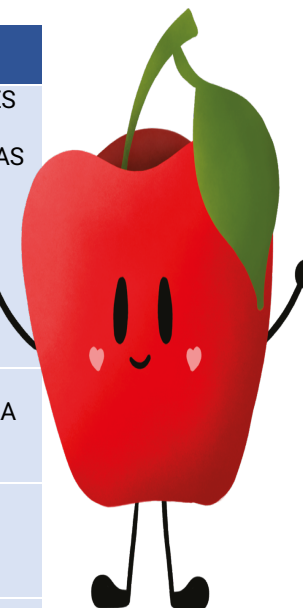




09 A 13 DEZEMBRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES <b>PRATO:</b> BIFE DE PERU GRELHADO À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO E ABÓBORA <b>PRATO:</b> MASSA COM ATUM E CENOURA <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE CARNES <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,2,3,4,7,14</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE LEGUMES <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> COUVE-ROXA RASPADA <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 PÃO 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)



## SABIA QUE?

O leite e iogurtes não devem acompanhar as refeições principais (almoço e jantar) uma vez que o seu teor de cálcio diminui a capacidade de absorção de ferro pelo organismo (o ferro pode ser encontrado na carne, peixe, marisco, leguminosas, frutos oleaginosos e alguns alimentos fortificados).

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)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)