



20 A 24 JANEIRO | 1 - 2 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS <b>PRATO:</b> ARROZ DE CARNES BRANCAS COM ERVILHAS <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA <b>PRATO:</b> CUBINHOS DE PERU COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL SALTEADA <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> PUDIM FLAN <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO <b>PRATO:</b> FILETES DE PEIXE ESTUFADOS AO NATURAL COM ARROZ SECO <sup>1,3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO VERMELHO <b>PRATO:</b> FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO <b>PRATO:</b> FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA <sup>1</sup>	TOSTINHA/PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ <sup>1,7,11</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 COMPOTA CASEIRA/MANTEIGA <sup>1,7</sup>	LEITE MG SIMPLES E PÃO COM MANTEIGA <sup>1,7,11</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>	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA <sup>1,6,11</sup>	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA <sup>7</sup>	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA <sup>1,6</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)



### VALE A PENA PENSAR NISTO:

- Na Europa uma em cada três crianças em idade escolar tem excesso de peso ou obesidade. (Relatório Regional Europeu de Obesidade de 2022)
- 31,9% das crianças apresentam excesso de peso, das quais 13,5% sofre de obesidade. (Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal – Relatório 2022)