



27 A 31 JANEIRO | 1 - 3 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: PICADINHO DE CARNES COM ARROZ DE CENOURA HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO MANTEIGA PRATO: MEDELHAÕES DE PESCADA COM BATATA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO VERMELHO PRATO: ARROZ DE BACALHAU MALANDRINHO COM TOMATE FRESCO ⁴ HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO PRATO: MASSINHAS COM CUBINHOS DE CARNES E LEGUMES ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTINHA/PÃO DE MISTURA COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ ^{1,7,11}	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 COMPOTA CASEIRA/MANTEIGA ^{1,7}	LEITE MG SIMPLES E PÃO COM MANTEIGA ^{1,7,11}	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}	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,11}	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA ⁷	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA ^{1,6}	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)



Alimentação Saudável para o dia-a-dia:

- Recorrer ao azeite como principal fonte de gordura;
- Enriquecer o sabor dos alimentos e preparações substituindo o sal por ervas aromáticas;
- Optar por cozinhados a vapor, grelhados, assados e estufados, sem demasiados refogados;
- Evitar os alimentos processados e ultraprocessados com elevada densidade calórica, ricos em gordura e/ou açúcares;
- Aumentar o consumo de hortofrutícolas;
- Para a componente proteica, alternar entre de carne, peixe, ovo e fontes de proteína vegetal com o feijão, as ervilhas, a soja, as lentilhas, etc.
- Manter uma boa hidratação, bebendo água ao longo do dia.

Fonte: <https://are.cm-porto.pt/sites/default/files/sites/default/files/documentos/Dica%20Nutritiva%20n%C2%BA%20254%20Dia%20Europeu%20da%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20e%20Cozinha%20Saud%C3%A1veis.pdf>