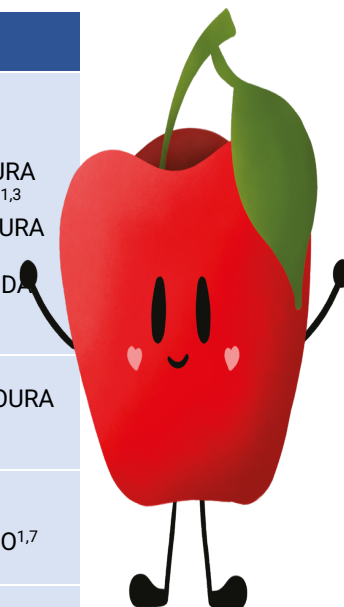




13 A 17 JANEIRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: MASSA COM CARNES BRANCAS, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ SECO DE CENOURA ^{1,3,4,6,7,14} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA E CUBOS DE TOMATE SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: ROJÕESZINHOS COM BATATA ALOURADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E CEBOLA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: GUISADO DE FRANGO COM CENOURA BABY E ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA BABY) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	TOSTA COM QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ ^{1,7}	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}	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)



Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/foodcomp/>

Ovo de galinha (100g)	
Método de Confeção	Energia (Kcal)
Estrelado	193
Escalfado	150
Cozido	149