



03 A 07 FEVEREIRO | 3 - 5 ANOS

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E REPOLHO PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATINHAS ASSADAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR PRATO: MASSA À CAMPONESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: (COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE DA MANHÃ	PÃO DE MISTURA E BANANA ¹	QUEIJO TRIÂNGULO E MAÇÃ 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 TOSTAS COM MANTEIGA ^{1,6,7}	BANANA COM FLOCOS DE AVEIA E PÃO SIMPLES OU COM COMPOTA ^{1,3}	BANANA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO ^{1,7}
MERENDA DA TARDE	IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA ⁷	TOSTA/PÃO DE MISTURA E PERA ^{1,6,7,11,12}	OVO COZIDO COM PÃO DE MISTURA ³	IOGURTE NATURAL COM CEREAIS DE MILHO ^{1,7,8}	FRUTA FRESCA COM FLOCOS/FARINHA DE AVEIA ^{1,6,11}

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. Tremeços; 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 100g DE COUVE-GALEGA COZIDA TEM MAIS CÁLCIO DO QUE 100ml DE LEITE MEIO-GORDO?

100g de couve-galega: 260mg de cálcio

100ml de leite meio-gordo: 110mg de cálcio