



## 22 A 26 ABRIL | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <b>PRATO:</b> CUBINHOS DE PERU E VITELA ESTUFADOS COM COGUMELOS E ARROZ SECO <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA <sup>1,3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CHUCHU <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E CEBOLA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>FERIADO</b>	<b>SOPA:</b> SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES <b>PRATO:</b> FÊVERAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA

### 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)

#### ALGUMAS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE PARA FESTAS DE ANIVERSÁRIO MAIS SAUDÁVEIS

- \* Comece por oferecer em primeiro alimentos como saladas de fruta, diferentes pães de mistura, sumos naturais, iogurtes variados.
- \* Escolha um bolo de aniversário simples, se possível com fruta, evite o excesso de cremes ou chantilly.
- \* Invista em formatos inesperados para oferecer alimentos saudáveis: Espetadas de frutas, salada de frutas, pão variado, amêndoas, nozes, batidos com iogurte, frutos secos, gelatinas com fruta.
- \* Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas ou sumos de fruta naturais diluídos Não ofereça refrigerantes.
- \* Opte apenas por uma sobremesa doce, o bolo de aniversário, reduzindo a oferta de gomas, chocolates, salgados, batatas fritas.
- \* Substitua os tradicionais saquinhos de doces por outros brindes, como lápis, livros para colorir ou outros brinquedos.
- \* Inclua atividades que promovam o exercício físico e se possível ao ar livre como parte da festa. Reduza as atividades de ecrã durante a festa.

FONTE: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/03/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-festas-de-aniversario-mais-saudaveis.pdf>

