



09 A 13 SETEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FÉRIAS	SOPA: SOPA ABÓBORA E ESPINAFRES PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS SALTEADOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE CUREGETE, FEIJÃO E ALHO-FRANCÊS PRATO: FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MASSA ESPIRAL SALTEADA COM ATUM ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE.FLOR PRATO: TIRINHAS DE PERU GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: 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)

Hábitos para manter os dentes saudáveis:

Manter uma boa higiene oral;

Visitar o dentista com regularidade, preferencialmente de 6 em 6 meses;

Fazer uma alimentação saudável:

- O consumo de alimentos ricos em fibras, tais como legumes, cereais e fruta, contribui para a autolimpeza dos dentes e gengivas;
- Sendo o cálcio essencial na formação do esmalte, devemos optar por alimentos ricos neste mineral, como o leite e os seus derivados, leguminosas, legumes de folhas escuras e alguns peixes;
- A vitamina D é essencial para a fixação do cálcio nos ossos e dentes. Esta pode ser obtida pela exposição solar ou através do consumo de alimentos como iogurtes, ovos, atum, salmão, sardinha, entre outros;
- Consumir alimentos ricos em vitamina C, uma vez que esta é responsável pela reparação e manutenção dos ossos e dentes. Esta vitamina funciona ainda como um antioxidante, que estimula a saúde das gengivas;
- Beber bastante água é fundamental para manter os dentes saudáveis, pois ajuda a eliminar ácidos e bactérias, mantém a boca hidratada e auxilia na produção de saliva.

Fontes: <https://www.apclnicadentaria.pt/saude-oral-e-as-criancas/> | <https://eirizsaude.pt/blog/dentessaudaveis/> | <https://www.tuasauade.com/alimentos-que-prejudicam-os-dentes/>

