



25 A 29 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA FEIJÃO-VERDE PRATO: ARROZ À VALENCIANA HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: MASSA FUSILLI SALTEADA COM ATUM E OVO ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE FEIJÃO-VERDE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇADA COM CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM MOLHO DE CENOURA E BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ABÓBORA COUVE-CORAÇÃO PRATO: FRANGO ASSADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA



NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

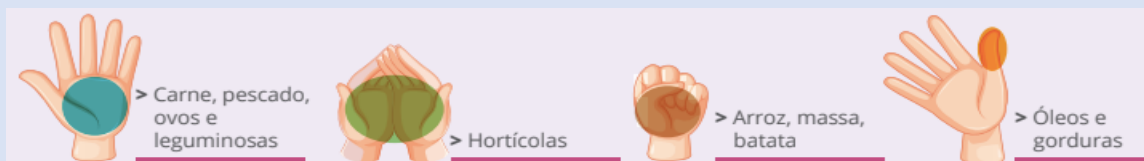
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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. 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)

Crianças pequenas, quantidades pequenas

As necessidades energéticas e de macronutrientes na criança, como dependem do peso e da altura, são diferentes das do adulto, e, como tal, não é expectável que coma a mesma quantidade de comida que um adulto.

O tamanho das mãos da criança pode ser usado para estimar a porção dos componentes da refeição:



https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

