05 A 09 DE MAIO DE 2025

PRÉ-ESCOLAR – DIABETES TIPO 1

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde (1 batata média 80g)
	Prato	Arroz de Pescada malandro[4] Couve Coração
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma[7] + 2 colheres de sobremesa de cereais de milho + ½ Banana
3ª feira	Sopa	Creme de Curgete (1 batata média 80g)
	Prato	Bife de Peru grelhado com massa fusilli salteada(70g)[1] Alface + Tomate
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Laranja + 1 Pão (50g) de mistura com queijo fatiado[1,7]
4ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa (1 batata média 80g)
	Prato	Perca à gomes de sá com ovo(80g)[3,4] Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200 ml de leite MG simples[7]+ 1 Pão (50g) de trigo com manteiga[1,7]
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura (1 batata média 80g)
	Prato	Rancho(70g)[1] Couve Penca
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Pera + 2 Tostas integrais[1] + 1 queijo "vaca que ri"[7]
6ª feira	Sopa	Sopa de Couve Coração (1 batata média 80g)
	Prato	Salmão grelhado com arroz à primavera(60g)[4] Alface
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte líquido de aroma[7] + 4 Bolachas de milho

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: [1]cereais que contêm glúten, [2]crustáceos, [3]ovos, [4]peixe, [5]amendoins, [6]soja, [7]produtos lácteos, [8]frutos de casca rija, [9]aipo, [10]mostarda, [11]sementes de sésamo, [12]dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços e [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/____

1 PEÇA DE FRUTA MÉDIA

½ Abacate (114g)	2 Figos pequenos (92g)	2 Maracujás (120g)
2 Ameixas (110g)	16 Framboesas (240g)	1 Fatia de Melancia ou Melão (200g)
13 Amoras (104g)	1 Goiaba pequena (120g)	½ Meloa (357g)
1/3 Anona (89g)	2 Kiwis pequenos (130g)	3 Nêsperas (125g)
1 Rodela Abacaxi ou Ananás (120g)	1 Laranja (170g)	1 Pera (130g)
1 Banana da madeira (70g)	1 Maçã pequena (93g)	1 Pêssego (150g)
19 Cerejas (115g)	3 Colheres de sopa de Mamão ou Papaia (120g)	7 Colheres de sopa de Romã (100g)
3 Damascos (160g)	½ Manga (120g)	2 Tangerinas (160g)
1 Dióspiro pequeno (90g)	9 Morangos médios (250g)	11 bagos de Uva (86g)

Alterações à ementa				
Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	**Rúbrica**

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/____