

55

# **E M E N T A S A U D Á V E L**

Rita Reis dos Santos

Dia da Alimentação

Ciências Naturais

6ºA

## **Segunda-Feira**

### **Pequeno-almoço**

1 Chávena de leite meio gordo  
Metade de um pão com um bocado de manteiga

### **Merenda da manhã**

1 Maçã  
2 Tostas integrais

### **Almoço**

Sopa do campo  
Arroz de Cenoura com fatias de ovo cozido  
1 Laranja

### **Merenda da Tarde**

Sumo de laranja natural  
1 Barra de cereais integrais

### **Jantar**

Peito de peru com puré de batata e brócolos  
Puré de pêssego

## **Terça-Feira**

### **Pequeno-almoço**

Yogurte Grego com aveia  
1 Torradas

### **Merenda da manhã**

10 cubos de melão

### **Almoço**

Canja de galinha  
Esparguete com cubos de peito de frango com cenoura ralada  
1 Pêra

### **Merenda da Tarde**

Leite Meio Gordo  
1 pão de mistura

### **Jantar**

Sopa de legumes  
1 Posta de dourada e arroz de milho, ervilhas e cenouras  
1 Laranja

## **Quarta-Feira**

### **Pequeno-almoço**

1 Copo de sumo de maçã

Metade de um pão de mistura com uma fatia de fiambre de peru

### **Merenda da manhã**

1 iogurte líquido com aroma tuti-fruti

### **Almoço**

Sopa de legumes

Arroz de Frango estufado

1 Tangerina

### **Merenda da Tarde**

1 Fatia de pão integral com fiambre de peru

### **Jantar**

Cubos de porco com massa de ovo

Legumes salteados

10 Cubos de ananás

## **Quinta-Feira**

### **Pequeno-almoço**

1 iogurte Líquido

4 Tostas

### **Merenda da manhã**

1 Pacote de leite simples

6 Bolachas Tostadas

### **Almoço**

Sopa de Espinafres

Puré de batata com Carne de vaca estufada com feijão

1 Banana

### **Merenda da Tarde**

Sumo de laranja natural

Metade de uma tosta mista de espinafres e oregãos

### **Jantar**

Filetes de salmão com Arroz de Tomate

Salada de Rúcula

Maçã Verde

## **Sexta-Feira**

### **Pequeno-almoço**

Panqueca de aveia  
1 Chávena de leite

### **Merenda da manhã**

1 Barrita de cereais  
1 pacote de leite

### **Almoço**

Sopa de feijão verde  
Esparguete à Bolonhesa com Salada Mista  
1 Kiwi

### **Merenda da Tarde**

1 Fatia de pão de ló  
Nectar de fruta

### **Jantar**

Douradinhos de pescada com arroz branco  
Salada de Alface e Tomate  
1 Barrinha de Chocolate Negro

Vamos optar por alimentos saudáveis em vez de doces e fritos.  
Cuida de ti !!

