



11 A 15 OUTUBRO | 1.º CICLO

2021/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p>SOPA: SOPA DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO</p> <p>DIETA GERAL: CARNE ESTUFADA COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA</p> <p>HORTÍCOLAS: JULIANA DE COUVE-ROXA</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE LEGUMES</p> <p>PRATO: ATUM COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E OVO^{1,3,4}</p> <p>HORTÍCOLAS: FEIJÃO-VERDE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: SOPA DE ESPINAFRES</p> <p>PRATO: RANCHINHO DE CARNES BRANCAS (MASSA, GRÃO-DE-BICO, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)^{1,3}</p> <p>HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE FEIJÃO E TRONCHUDA</p> <p>PRATO: FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE TOMATE E REPOLHO^{1,3,4}</p> <p>HORTÍCOLAS: CENOURA BABY</p> <p>SOBREMESA: GELATINA^{1,3,7}</p>	<p>SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E ABÓBORA</p> <p>PRATO: FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>

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)



SE FORTE QUERES CRESCER...LEGUMES DEVES COMER

Segundo a Organização Mundial da Saúde mais de 2,7 milhões de vidas poderiam ter sido salvas anualmente se o consumo de frutas e vegetais fosse maior. Estima-se que o baixo consumo de frutas e vegetais cause cerca de 19 por cento dos casos de cancro gastrointestinal, 31 por cento dos problemas cardíacos e 11 por cento dos de AVCs. De acordo com a OMS um consumo mínimo de 400 gramas de frutas e vegetais por dia ajuda na prevenção das doenças cardíacas, da diabetes e obesidade.
Fonte: <http://www.spcna.pt/destaques/?imc=&year=2003&month=11&day=12&fmo=ln&destaque=5040>