



# 18 A 22 OUTUBRO | 1.º CICLO

2021/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE CURGETE, ABÓBORA E FEIJÃO-BRANCO <b>DIETA GERAL:</b> ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE CENOURA E ALHO-FRANCÊS <b>DIETA GERAL:</b> PESCADA NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS COZIDOS <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>7,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E COUVE CORAÇÃO <b>DIETA GERAL:</b> FÊVERAS ESTUFADAS COM ARROZ SECO DE TOMATE <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA E COUVE ROXA RASPADAS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE FEIJÃO E TRONCHUDA <b>DIETA GERAL:</b> EMPADÃO DE ATUM <sup>4,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE FEIJÃO-VERDE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO-VERDE <b>DIETA GERAL:</b> ARROZ DE FRANGO <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> 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)



## SE FORTE QUERES CRESCER...LEGUMES DEVES COMER

“Os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco para a perda de anos de vida saudável.”

Dentro dos hábitos alimentares, o **baixo consumo de cereais integrais**, o **baixo consumo de fruta** e o **baixo consumo de frutos oleaginosos e sementes**, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável.

Fonte: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>