



## 25 A 29 OUTUBRO | 1.º CICLO

2021/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p><b>SOPA:</b> SOPA DE ERVILHAS E COUVE-CORAÇÃO</p> <p><b>DIETA GERAL:</b> CARNES BRANCAS ESTUFADAS COM MASSA E LEGUMES<sup>1,3</sup></p> <p><b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO)</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p><b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E GRÃO-DE-BICO</p> <p><b>DIETA GERAL:</b> CALAMARES DE POTA DOURADOS COM ARROZ SECO DE CENOURA, ERVILHA E MILHO<sup>1,3,14</sup></p> <p><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p><b>SOPA:</b> SOPA DE ABÓBORA E BRÓCOLOS</p> <p><b>DIETA GERAL:</b> TIRINHAS DE LOMBO DE PORCO ESTUFADAS COM BATATINHAS E CENOURA</p> <p><b>HORTÍCOLAS:</b> CUBINHOS DE TOMATE E RASPINHAS DE CENOURA</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p><b>SOPA:</b> CREME DE COUVE LOMBARDA</p> <p><b>DIETA GERAL:</b> FILETES DE SALMÃO GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO<sup>4</sup></p> <p><b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS COZIDOS</p> <p><b>SOBREMESA:</b> PUDIM DE BAUNILHA<sup>1,7,12</sup></p>	<p><b>SOPA:</b> SOPA JULIANA</p> <p><b>DIETA GERAL:</b> GUISADO DE FRANGO COM ERVILHAS, CENOURA E ESPARGUETE<sup>1,3</sup></p> <p><b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE COUVE-ROXA</p> <p><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>

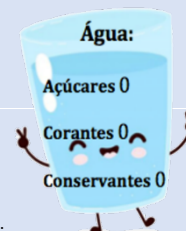
### NOTAS

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)



### A ÁGUA TEM FUNÇÕES ESSENCIAIS NO NOSSO ORGANISMO:

- REGULA A TEMPERATURA DO CORPO;
- FAVORECE O BOM FUNCIONAMENTO DOS ÓRGÃOS, PRINCIPALMENTE RINS E INTESTINO.

### QUANDO NÃO BEBES A QUANTIDADE SUFICIENTE DE ÁGUA, PODES FICAR COM:

- DORES DE CABEÇA;
- MENOR CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA.