



# 11 A 15 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2021/2022



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE LEGUMES E GRÃO-DE-BICO	CREME DE LEGUMES	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE FEIJÃO E TRONCHUDA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E ABÓBORA
DIETA GERAL	CARNE ESTUFADA COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA	ATUM COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E OVO <sup>1,3,4</sup>	RANCHO DE CARNES (MASSA, GRÃO-DE-BICO, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) <sup>1,3</sup>	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE TOMATE E REPOLHO <sup>1,3,4</sup>	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS
DIETA LIGEIRA	FILETES DE SALMÃO GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA <sup>4</sup>	FRANGO COZIDO COM MASSA ESPIRAL DE CENOURA <sup>1,3</sup>	LOMBINHOS DE PESCADA GRELHADOS COM BATATA CENOURA E COUVE-CORAÇÃO <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA A MURRO <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	LASANHA DE LEGUMES (TOMATE, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, ALHO-FRANCÊS, QUEIJO) <sup>7</sup>	EMPADÃO DE LEGUMES (ALHO-FRANCÊS, PIMENTO, COUVE-FLORES, CURGETE, FEIJÃO-FRADE) <sup>7</sup>	ESPARGUETE COM SALTEADO DE COGUMELOS, JULIANA DE CENOURA E COUVE-CORAÇÃO, TOMATE E ERVILHAS <sup>1,3</sup>	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO, TRONCHUDA, CENOURA, TOMATE) COM ARROZ BRANCO	PIZZA DE LEGUMES (TOMATE, PIMENTO, CENOURA, BERINGELA, CURGETE, AZEITONAS, QUEIJO) <sup>1,7</sup>
HORTÍCOLAS	JULIANA DE COUVE-ROXA	FEIJÃO-VERDE	(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)	CENOURA BABY	SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA <sup>1,3,7</sup>	FRUTA DA ÉPOCA

## NOTAS

### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

**Dieta Geral** – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

**Dieta Ligeira** – Dieta com restrição de gordura.

**Dieta Vegetariana** – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

### 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. Amendoados; 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)