



18 A 22 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2021/2022



A SOPA FORNECE
MUITOS NUTRIENTES
E POUCAS CALORIAS
AJUDANDO A
CONTROLAR O PESO.
DEVES COMER SOPA
PELO MENOS 1 VEZ
POR DIA.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE CURGETE, ABÓBORA E FEIJÃO-BRANCO	SOPA DE CENOURA E ALHO- FRANCÊS	CREME DE REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO E COUVE CORÇÃO	SOPA DE FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3}	PESCADA NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS ⁴	FÊVERAS GRELHADAS COM ARROZ DE TOMATE	EMPADÃO DE ATUM ^{4,7}	ARROZ DE FRANGO NO FORNO ⁷
DIETA LIGEIRA	MASSADA DE PEIXES (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	VITELA COZIDA COM BATATA E HORTALIÇA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA ⁴
DIETA VEGETARIANA	TOFU À BOLONHESA ^{1,3}	SALADA DE BATATA, GRÃO- DE-BICO, FEIJÃO-VERDE, CENOURA	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ DE TOMATE ^{6,9,12}	ESTUFADO DE FEIJÃO COM LEGUMES (TOMATE, CENOURA, PIMENTO, ABÓBORA, CEBOLA) COM BATATA COZIDA	SALTEADO DE COGUMELOS COM PIMENTOS E ESPINAFRES E ARROZ DE CENOURA
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	BRÓCOLOS COZIDOS	CENOURA E COUVE ROXA RASPADAS	SALADA DE FEIJÃO-VERDE	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{7,12}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	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. 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)