



25 A 29 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2021/2022

ÁGUA:
AÇÚCAR 0
CORANTES 0
CONSERVANTES 0



QUANDO NÃO BEBES A QUANTIDADE SUFICIENTE DE ÁGUA, PODES FICAR COM:
- DORES DE CABEÇA;
- MENOR CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE ERVILHAS E COUVE-CORAÇÃO	CREME DE ESPINAFRES E GRÃO-DE-BICO	SOPA DE ABÓBORA E BRÓCOLOS	CREME DE COUVE LOMBARDA	SOPA JULIANA
DIETA GERAL	CARNES BRANCAS ESTUFADAS COM MASSA E LEGUMES ^{1,3}	CALAMARES DE POTA DOURADOS COM ARROZ SECO DE CENOURA, ERVILHA E MILHO ^{1,3,14}	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATINHAS	FILETES DE SALMÃO GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO ⁴	GUISADO DE FRANGO COM ERVILHAS, CENOURA E ESPARGUETE ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	MASSADA DE PEIXE AO NATURAL COM SALADA DE TOMATE ^{1,3,4}	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ SECO DE CENOURA, ERVILHA E MILHO	PESCADA COZIDA COM BATATA ⁴	FÊVERA GRELHADA COM MASSA ESPIRAL COZIDA ^{1,3}	TENTÁCULOS DE POTA COZIDOS COM BATATA E REPOLHO ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (JULIANA DE REPOLHO E CENOURA, CURGETE, TOMATE E CEBOLA) E LENTILHAS COM BATATA A MURRO	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM CEBOLA E SALSA, OVO E ARROZ SECO DE CENOURA, ERVILHA E MILHO	BOLONHESA DE SOJA COM PIMENTOS E COGUMELOS (ESPARGUETE) ^{1,3}	HAMBÚRGUER VEGETARIANO GRELHADO COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,12}	ESTUFADO DE GRÃO-DE-BICO COM BATATA AO CUBOS, PIMENTO, CURGETE, CENOURA
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE E CENOURA	BRÓCOLOS COZIDOS	JULIANA DE COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	PUDIM DE BAUNILHA ^{1,7,12}	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)