



24 A 28 JANEIRO | 1.º CICLO

2021/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p>SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR</p> <p>PRATO: RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA^{1,3,6}</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA</p> <p>PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM BATATA ASSADA⁴</p> <p>HORTÍCOLAS: FEIJÃO-VERDE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE</p> <p>PRATO: BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO-PRETO</p> <p>HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CANJA DE GALINHA^{1,3}</p> <p>PRATO: CALAMARES NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA (MILHO, ERVILHAS, CENOURA)^{1,3,4,6,8,11,14}</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE BRÓCOLOS COM ALHO</p> <p>SOBREMESA: LEITE CREME^{1,3,7,12}</p>	<p>SOPA: SOPA DE LEGUMES</p> <p>PRATO: FRANGO ASSADO E ESPARGUETE COM CENOURA E TOMATE^{1,3}</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE</p> <p>SOBREMESA: 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)



COMO APROVEITAR ALGUMAS SOBRAS DE ALIMENTOS:

Use a fruta amolecida para preparar uma espetada de fruta ou junte com leite e faça um batido.



Com as batatas do dia anterior faça a base da sopa ou um puré.



Se sobrou peixe ou carne, use-os para fazer uma salada ou um empadão.



Utilize o arroz que sobrou para fazer a base da sopa ou arroz de forno ou bolinhos de arroz, se o juntar a farinha e ovo;



Aproveite os hortícolas que sobraram para fazer sopa ou um esparregado;



Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche ou fatias torradas no forno com tomate picado e orégãos com um fio de azeite.



https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Desperdicio_alimentar.pdf