



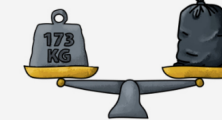
17 A 21 JANEIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2021/2022



DESPERDÍCIO
ALIMENTAR

87,6
milhões de
toneladas
de alimentos perdidos
e desperdiçados na UE
todos os anos



173 kg por pessoa

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CENOURA E CURGETE	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO	CREME DE ALHO-FRANCÊS E ABÓBORA	SOPA DE TRONCHUDA	CREME DE ESPINAFRES
DIETA GERAL	ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM ESPARGUETE ^{1,3}	FILETES DE PESCADA PANADOS COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO ^{1,2,3,7,14}	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	BACALHAU À BRÁS ^{3,4}	ARROZ DE FRANGO NO FORNO
DIETA LIGEIRA	PEIXE ESPADA ASSADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E SALADA ⁴	ARROZ DE FRANGO	MEDALHÃO DE PESCADA COZIDO COM BATATA E BRÓCOLOS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA COZIDA E CENOURA ^{1,3}	PERCA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES ⁴
DIETA VEGETARIANA	FOLHADO DE BRÓCOLOS, CENOURA, COUVE-FLORES, PIMENTO, COGUMELOS E SALADA DE TOMATE ^{1,3}	ESTUFADO DE SOJA COM BATATA AOS CUBOS, CURGETE, TOMATE E CENOURA BABY ⁶	FEJOADA BRANCA DE COGUMELOS COM ARROZ SECO	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO ⁶	MASSADA DE LEGUMES (FEIJÃO-VERDE, CENOURA, COUVE-CORAÇÃO) COM FEIJÃO VERMELHO ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	FEIJÃO-VERDE	JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA	SALADA DE BRÓCOLOS COM ALHO	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,7}	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. Tremeços; 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)