



24 A 28 JANEIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2021/2022



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE LEGUMES
DIETA GERAL	RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,6}	PESCADA ASSADA COM BATATINHAS ASSADAS ⁴	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ BRANCO ¹²	CALAMARES NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA (MILHO, ERVILHAS, CENOURA) ^{1,3,4,6,8,11,14}	FRANGO ASSADO E ESPARGUETE COM CENOURA E TOMATE ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	MASSA ESPIRAL COM PEIXE E TOMATE (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4}	PERU ESTUFADO AO NATURAL COM BATATA	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E LEGUMES ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (PIMENTO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, CURGETE, ABÓBORA) COM COUSCOUS ¹	LEGUMES ESTUFADOS COM SOJA (COGUMELOS, CURGETE, CENOURA BABY) E SALADA DE BRÓCOLOS ⁷	PIZZA VEGETARIANA COM QUEIJO ^{1,3,7}	ESTUFADO DE FEIJÃO COM LEGUMES (TOMATE, CENOURA, PIMENTO, ABÓBORA, CEBOLA) COM ARROZ PRIMAVERA	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA ^{6,9,12}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA DE BRÓCOLOS	CENOURA E COUVE ROXA RASPADAS	JULIANA DE ALFACE	CUBINHOS DE TOMATE COM OREGÃOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE CREME ^{1,3,7,12}	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)