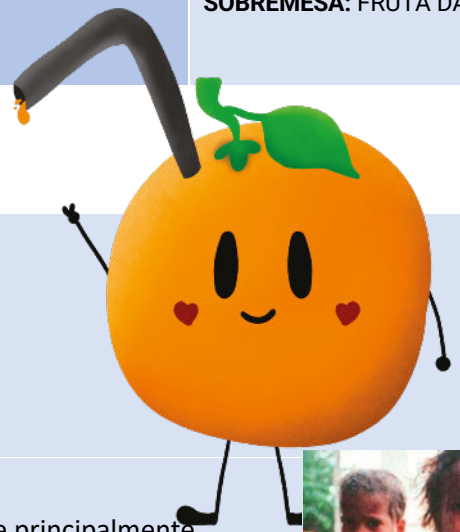
26 FEVEREIRO A 01 MARÇO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA **PRATO:** ESPARGUETE À BOLONHESA[1,3] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE REPOLHO **PRATO:** BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE TRONCHUDA **PRATO:** JARDINEIRA DE CARNES **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO-VERDE **PRATO:** ARROZ DE FRANGO NO FORNO[7] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** MOUSSE CHOCOLATE[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** CREME DE ESPINAFRES E CENOURA **PRATO:** MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA[4] **HORTÍCOLAS:** COUVE-ROXA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA



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)

O QUE É O KWASHIORKOR?

Uma condição clínica grave que ocorre com mais frequência em crianças de 1 a 3 anos resultante principalmente de uma deficiência de proteínas ingeridas (e outros nutrientes).

É caracterizada por falha no crescimento, edema e perda de massa muscular.

Glossary of Nutritional Terms and Notes, AJPH SUPPLEMENT, Vol. 63, November, 1973

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)