04 A 08 MARÇO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** CREME DE ESPINAFRES E FEIJÃO **PRATO:** JARDINEIRA DE CARNES[12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE REPOLHO E CENOURA **PRATO:** BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ E FEIJÃO PRETO[12] **HORTÍCOLAS:** COUVE-ROXA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE BRÓCOLOS E ALHO-FRANCÊS **PRATO:** MASSA ESPIRAL COM ATUM E OVO[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE E CEBOLA **SOBREMESA:** GELATINA[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** CANJA DE GALINHA[1,3] **PRATO:** FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS[12] **HORTÍCOLAS** JULIANA DE ALFACE E CEBOLA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ABÓBORA E ERVILHAS **PRATO:** FILETES DE PESCADA PANADOS COM BATATA ASSADA[1,3,4,7] **HORTÍCOLAS:** CENOURA 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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

COMER PEIXE É IMPORTANTE:

É de fácil digestão e tem elevado valor nutricional. É uma importante fonte de gordura saudável, nomeadamente dos ácidos gordos ómega-3 (EPA e DHA), proteína de alto valor biológico, elementos essenciais como o selénio, iodo, fósforo e vitaminas como a D, B1 e B12.

NO ENTANTO É DE EVITAR ESPÉCIES COM ALTO TEOR DE MERCÚRIO: Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pota roxa, peixe espada e tintureira*.

Fonte*: https://www.dgav.pt/wp-content/uploads/2023/05/Consumo-Pescado.pdf

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