11 A 15 MARÇO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** SOPA DE CENOURA E COUVE-FLOR **PRATO:** NUGGETS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,6,7,9,10,12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO **PRATO:** MASSA À LAVRADOR[1,3,12] **HORTÍCOLAS:** (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ERVILHAS E ABÓBORA **PRATO:** BACALHAU À BRÁS[3,4,12] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** MOUSSE DE CHOCOLATE[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** CALDO VERDE[12] **PRATO:** ROJÕES COM BATATA ALOURADA[12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ESPINAFRES E CENOURA **PRATO:** MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **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!

SABE O QUE É O MERCÚRIO?

É um contaminante presente na natureza que pode ter um impacto negativo na saúde se for ingerido em grandes quantidades. Os peixes predadores, principalmente os do topo da cadeia alimentar e com maior longevidade, têm maior probabilidade de apresentar níveis mais elevados de mercúrio e devem ser consumidos com menor regularidade.

Os peixes com menos teor de mercúrio são:

Abrótea, atum em conserva, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, "redfish“, robalo, rodovalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha, sargo, solha, tamboril e truta.

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

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