18 A 22 MARÇO | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** CREME DE LEGUMES **PRATO:** MASSA À CAMPONESA[1,3] **HORTÍCOLAS:** (CENOURA E REPOLHO) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE ESPINAFRES **PRATO:** FEIJOADA À PORTUGUESA[12] **HORTÍCOLAS:** (CENOURA) **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO **PRATO:** FILETES DE PESCADA FRITOS COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CANJA DE GALINHA[1,3] **PRATO:** LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA[12] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** PÃO-DE-LÓ[1,3]	**SOPA:** SOPA DE CURGETE E FEIJÃO-VERDE **PRATO:** ARROZ DE ATUM COM CENOURA[4] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **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!

SABIA QUE?...

O AMARANTO, O TRIGO SARRACENO E A QUINOA SÃO DENOMINADOS DE PSEUDO-CEREAIS E SÃO ISENTOS DE GLÚTEN.

OS PSEUDO-CEREAIS SÃO SEMENTES COMESTÍVEIS. A SUA APARÊNCIA E TEORES DE AMIDO SÃO SEMELHANTES AOS CEREAIS.

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