08 A 12 ABRIL | 1.º CICLO

2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA **PRATO:** BIFANAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE SALTEADO[1,3] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE REPOLHO **PRATO:** PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE CENOURA[1,3,4,6,7,8,11,12] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE FEIJÃO-VERDE **PRATO:** FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE TRONCHUDA **PRATO:** MEDALHÕES DE PESCADA EM MOLHO DE CENOURA COM ARROZ DE ERVILHAS[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** MOUSSE CHOCOLATE[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** CREME DE ESPINAFRES E CENOURA **PRATO:** BIFES DE PERU GRELHADOS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ BRANCO **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE COUVE-ROXA **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!

ALERTA!

EM PORTUGAL

67,6% da população adulta vive com obesidade ou pré-obesidade

Fonte: sabado.pt/ciencia---saude/detalhe/676-da-populacao-adulta-vive-com-obesidade-ou-pre-obesidade

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