



# 29 ABRIL A 03 MAIO | 1.º CICLO

## 2023/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA		QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA <b>PRATO:</b> RANCHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO <sup>1,3,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (REPOLHO E CENOURA) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO <b>PRATO:</b> LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	FERIADO	<b>SOPA:</b> SOPA DE TRONCHUDA <b>PRATO:</b> RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,3,8,9,10,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <b>PRATO:</b> FRANGO COM ERVILHAS E ESPARGUETE SALTEADO <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> COUVE-ROXA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> 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)



As porções de alimentos que nos são servidas estão cada vez maiores.



QUANTO MAIOR A PORÇÃO, MESMO QUE DE ALIMENTOS CONSIDERADOS SAUDÁVEIS, MAIOR A QUANTIDADE DE CALORIAS INGERIDAS. POR ISSO, CONTROLE O TAMANHO DAS PORÇÕES QUE COME.



153 g  
277 kcal



245 g  
443 kcal



366 g  
662 kcal



587 g  
1062 kcal

FONTE: [https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/?theme=alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica#guia\\_10passos.pdf](https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/?theme=alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica#guia_10passos.pdf)