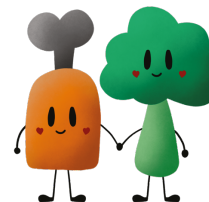




29 ABRIL A 03 MAIO | 2.º, 3.º CICLO  
E SECUNDÁRIO  
2023/2024



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



153 g  
277 kcal



245 g  
443 kcal



366 g  
662 kcal



587 g  
1062 kcal

|                   | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|-------------------|--|--|--------------|--|--|
| SOPA              | SOPA DE CENOURA E CURGETE  | CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO                                       | FERIADO      | SOPA DE TRONCHUDA  | CREME DE ESPINAFRES  |
| DIETA GERAL       | RANCHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO <sup>1,3,12</sup>  | LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>              |              | RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,3,8,9,10,12</sup>           | FRANGO COM ERVILHAS E ESPARGUETE SALTEADO <sup>1,3</sup>     |
| DIETA LIGEIRA     | FILETE DE PESCADA GRELHADO COM ARROZ BRANCO <sup>4</sup>   | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E REPOLHO <sup>4</sup>                     |              | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA                             | MASSA ESPIRAL COM SALMÃO, BRÓCOLOS E TOMATE <sup>1,3,4</sup> |
| DIETA VEGETARIANA | FOLHADO DE BRÓCOLOS, CENOURA, COUVE-FLORES, PIMENTO, COGUMELOS E SALADA DE ALFACE <sup>1,3,7</sup> | OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS, CENOURA BABY E ARROZ SECO <sup>3</sup> |              | LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, ERVILHAS, CENOURA, CURGETE) <sup>1,3,7</sup> | OVO COZIDO COM BATATA DOCE, COUVE DE BRUXELAS E CENOURA      |
| HORTÍCOLAS        | (REPOLHO E CENOURA)  | JULIANA DE ALFACE  |              | SALADA MISTA   | COUVE-ROXA RASPADA   |
| SOBREMESA         | FRUTA DA ÉPOCA   | GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                     |              | FRUTA DA ÉPOCA   | FRUTA DA ÉPOCA   |

### NOTAS

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.**

**Dieta Geral** – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

**Dieta Ligeira** – Dieta com restrição de gordura.

**Dieta Vegetariana** – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

**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)