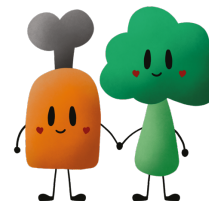




20 A 24 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2023/2024



- Não vá às compras de estômago vazio! Terá tendência a escolher alimentos com mais gordura, açúcar e sal quando tem fome.
- Aprenda a ler os rótulos. Por exemplo, num produto que se diz saudável, pouco gordo, o teor de gordura – os chamados lipídios – deverá ser inferior a 3-5g/100 g.
- Guarde no seu frigorífico muito espaço para os vegetais e as frutas e pode usar vegetais congelados.
- Prefira o azeite.
- Prefira o peixe, carne ou aves ao natural, em vez de processado (ex.: rissóis, croquetes, panadinhos, etc).
- Escolha cereais e derivados integrais, que contém um elevado teor de fibras.
- Não se esqueça que as leguminosas são fundamentais na sua sopa e no seu prato.
- Escolha leite, iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
- Quando comprar peixe em conserva, prefira os conservados em água ou tomate em substituição do óleo.
- Adquira alimentos saudáveis para os lanches e snacks como iogurtes magros, frutos frescos ou secos.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CENOURA E CURGETE	CREME DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO	SOPA DE REPOLHO	SOPA DE TRONCHUDA	CREME DE ESPINAFRES
DIETA GERAL	CUBINHOS DE CARNES COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL SALTEADA ^{1,3}	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ ^{1,3,4,8,9,10,12}	JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS ¹²	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,7,14}	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA COZIDA E CENOURA BABY ^{1,3}	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL BATATA	ESPETADAS DE FRANGO GRELHADAS COM ARROZ DE MACEDÓNIA	MASSA ESPIRAL COM FILETE DE SALMÃO GRELHADO
DIETA VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ DE LEGUMES (FEIJÃO, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS) COM QUEIJO GRATINADO ⁷	OVOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ³	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO ^{3,6}	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS, CENOURA BABY E ARROZ DE MACEDÓNIA ³	LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, ERVILHAS, CENOURA, CURGETE) ^{1,3,7}
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	COUVE-ROXA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA	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)