



# 07 A 11 OUTUBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE JULIANA <b>PRATO:</b> CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM ERVILHAS E ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLORES <b>PRATO:</b> DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,6,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE PEPINO E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ABÓBORA E CURGETE <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE CENOURA E REPOLHO <b>PRATO:</b> ARROZ MALANDRINHO DE BACALHAU COM TOMATE E CENOURA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS <b>PRATO:</b> RANCHINHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO <sup>1,3,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) <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)



## Mais água e menos bebidas açucaradas

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litros/dia)

2 a 3 anos	4 a 8 anos	9 a 13 anos	Adolescentes e adultos
 1,0	 1,2	 1,4	 1,5
 1,0	 1,2	 1,6	 1,9

Fonte: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>

