



14 A 18 OUTUBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO PRATO: BIFANAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: FRANGO COM MACEDÔNIA DE LEGUMES E MASSA ESPIRAL SALTEADA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: ARROZ DE ATUM COM CENOURA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS PRATO: ROJÕESZINHOS COM BATATA ALOURADA HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS SALTEADOS 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. Tremeços; 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)



QUER SABER SE ESTÁ HIDRATADO?

