



16 A 20 SETEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E REPOLHO PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR PRATO: LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS PRATO: MASSA ESPIRAL SALTEADA COM CAMARÃO E DELÍCIAS DO MAR ^{1,2,3,4,12} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE 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. 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)



Para crianças e adolescentes, o **leite** constitui um poderoso aliado à manutenção da saúde e ao bom rendimento e aproveitamento escolares. Está demonstrado que é um hábito muito nefasto para a saúde e prejudica bastante o desempenho na escola o hábito de não tomar pequeno-almoço e/ou não comer a meio da manhã ou a meio da tarde. O leite é um alimento que deve, por sistema, substituir outras bebidas, que além de pobres nutricionalmente, têm inconvenientes para a saúde (como colas, refrigerantes, sumos com adição de açúcares e outras afins).