



# 16 A 20 SETEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

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



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).