



21 A 25 OUTUBRO IO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p>SOPA: SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE BRANCA</p> <p>PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS^{1,3,12}</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE ALHO-FRANCÊS E ESPINAFRES</p> <p>PRATO: PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA⁴</p> <p>HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS</p> <p>SOBREMESA: GELATINA^{1,3,6,7,8,12}</p>	<p>SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO</p> <p>PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA DA COUVE-CORAÇÃO</p> <p>HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE FEIJÃO, ABÓBORA E CURGETE</p> <p>PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA^{1,3,4,6,10}</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA MISTA</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p>SOPA: CREME DE CENOURA E ERVILHAS</p> <p>PRATO: JARDINEIRA DE CARNES COM ERVILHAS E CENOURA¹²</p> <p>HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE</p> <p>SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA</p>



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)



INCENTIVE QUE A SUA CRIANÇA BEBA ÁGUA



Mantenha a água sempre presente nos lanches das crianças e adolescentes



Ofereça uma garrafa reutilizável e atrativa com que as crianças se identifiquem



Incentive o consumo de água ao longo do dia, especialmente em dias mais quentes ou quando a atividade física aumenta