



23 A 27 SETEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: MASSA RISCADA COM CUBINHOS DE CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{1,3,4,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO PRATO: CARNE DE PORCO À ALENTEJANA ^{2,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO E CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS ¹² 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. 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)



Não incentive o seu filho a comer doces. Guarde esses momentos para as épocas festivas. Permita-se com os lanches para o seu filho e procure ter alimentos saudáveis, como fruta e iogurtes. Evite a tentação de alimentos pré-preparados que são desprovidos de benefícios para a saúde.

Tão importante quanto o que se come é o que se bebe. **Incentive o seu filho a beber água e não sumos e refrigerantes.** Estas bebidas aumentam o número de calorias ingeridas ao longo do dia.

