



30 SETEMBRO A 04 OUTUBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA FEIJÃO-VERDE PRATO: RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,2,3,10,14} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: MASSA FUSILLI SALTEADA COM ATUM E OVO ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ BRANCO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM MOLHO DE CENOURA E BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE ABÓBORA COUVE-CORAÇÃO PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS ¹² HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) 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)



O QUE DEVE TER UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO?

LATICÍNIOS

- > Leite meio-gordo
- > Iogurte natural (não açucarado)
- > Queijo meio-gordo

CEREAIS E DERIVADOS

- > Pão integral ou de mistura
- > Flocos de aveia ou muesli sem açúcares adicionados

FRUTA E HORTÍCOLAS

- > Fruta fresca da época
- > Hortícolas (alface, tomate, cenoura, couve roxa, etc.)

PODEM TAMBÉM SER INCLUÍDOS:

- > Ovos (cozidos, escalfados, mexidos, etc.)
- > Frutos oleaginosos (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares)



FONTE: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>