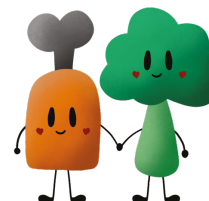




# 07 A 11 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLORES	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS
DIETA GERAL	CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM ERVILHAS E ESPARGUETE <sup>1,3</sup>	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,6,7</sup>	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>	BACALHAU À BRÁS <sup>1,3,4</sup>	RANCHINHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO <sup>1,3,12</sup>
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>4</sup>	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ BRANCO	MASSA FUSILLI COM TOMATE, CENOURA E SALMÃO <sup>1,3,4</sup>
DIETA VEGETARIANA	ESTUFADO DE ERVILHAS GRATINADAS COM QUEIJO E ESPARGUETE <sup>1,3,7</sup>	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE PEPINO E TOMATE <sup>1,3,5,6,7,8,9</sup>	OVOS COZIDOS COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS <sup>3</sup>	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS, ERVILHAS) <sup>1,3,7,12</sup>	RANCHINHO VEGETARIANO (MACARRONETE RISCADO, GRÃO-DE-BICO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) <sup>1,3</sup>
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE PEPINO E TOMATE	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	FRUTA DA ÉPOCA

## NOTAS

### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

**Dieta Geral** – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

**Dieta Ligeira** – Dieta com restrição de gordura.

**Dieta Vegetariana** – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

### 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)