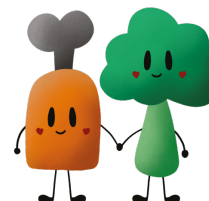




09 A 13 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



PEQUENO-ALMOÇO

O pequeno-almoço é essencial para começar o dia, sendo um dos seus benefícios a melhoria do rendimento intelectual, da memória e da concentração.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES	SOPA DE CURGETE, FEIJÃO E ALHO-FRANCÊS	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR
DIETA GERAL	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4,10,14}	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3,12}	FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	MASSA ESPIRAL SALTEADA COM ATUM ^{1,3,4}	FÊVERAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA ¹²
DIETA LIGEIRA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA	ABRÓTEA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	MASSADA DE PEIXE COM CENOURA E PIMENTO ^{1,3,4}	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	CALDEIRADA DE PESCADA COM BATATA ⁴
DIETA VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO COM HORTALIÇA (GRÃO-DE-BICO TRONCHUDA, TOMATE, REPOLHO, CENOURA, BRÓCOLOS) ^{1,3}	VEGETAIS NO PÃO COM QUEIJO GRATINADO (REPOLHO, CENOURA, BRÓCOLOS, TOMATE) ^{1,7}	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS, SALSA CENOURA RASPADA E ARROZ DE ERVILHAS ^{3,12}	JARDINEIRA VEGETARIANA (BATATA, CENOURA, ERVILHAS, PIMENTOS VARIADOS, SOJA, TOMATE)	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO, REPOLHO, CENOURA, ALHO, FRANCÊS, TOMATE) COM ARROZ DE CENOURA
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	BRÓCOLOS SALTEADOS	SALADA DE TOMATE	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	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. 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)