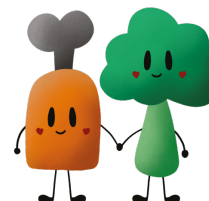




# 14 A 18 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



## QUER SABER SE ESTÁ HIDRATADO?

A cor da urina pode ser um bom marcador do estado de hidratação:



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS
DIETA GERAL	BIFANAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE <sup>1,3,12</sup>	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE <sup>1,3,4,7</sup>	FRANGO ESTUFADO COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E MASSA ESPIRAL SALTEADA <sup>1,3</sup>	ARROZ DE ATUM COM CENOURA <sup>4</sup>	ROJÕES COM BATATA ALOURADA <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E LEGUMES SALTEADOS <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COM CENOURA <sup>1,3</sup>	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE <sup>4</sup>	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM BATATA	POTAS ESTUFADAS AO NATURAL COM ARROZ BRANCO <sup>14</sup>
DIETA VEGETARIANA	MASSA VEGETARIANA COM FEIJÃO BRANCO (COGUMELOS, REPOLHO, CENOURA, BERINGELA) <sup>1,3</sup>	ESTUFADO DE SOJA COM LEGUMES (COUVE-FLORES, BRÓCOLOS, CENOURA, CURGETE) E ARROZ DE TOMATE	GRATINADO DE LEGUMES (CURGETE, CENOURA, PIMENTOS, TOMATE, ERVILHAS) COM BROA E QUEIJO <sup>1,7</sup>	EMPADÃO DE ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS)	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ BRANCO
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	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)