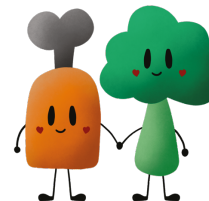




21 A 25 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2024/2025



A desidratação, provocada pela ingestão insuficiente de líquidos ao longo do dia, pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço afetando também a capacidade de concentração, atenção e memória.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE BRANCA	CREME DE ALHO-FRANCÊS E ESPINAFRES	SOPA DE COUVE CORAÇÃO	CREME DE FEIJÃO, ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E ERVILHAS
DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12}	PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴	FEIJOADA À TRANSMONTANA ¹²	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,10}	JARDINEIRA DE CARNES COM ERVILHAS E CENOURA ¹²
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM TODOS ^{3,4}	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM CENOURA BABY E MASSINHAS ^{1,3}	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E COUVE DE BRUXELAS COZIDAS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	PERCA GRELHADA COM BATATA COZIDA, FEIJÃO-VERDE E CENOURA BABY ⁴
DIETA VEGETARIANA	ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, ERVILHAS, CENOURA) COM OVO MEXIDO ^{3,12}	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO ^{3,6}	FEIJÃO VERMELHO COM MISTURA DE LEGUMES E ARROZ BRANCO	HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,6,8,12}	LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, ERVILHAS, CENOURA, CURGETE) ^{1,3,7}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	BRÓCOLOS COZIDOS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	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)