



04 A 08 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO PRATO: OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ MECEDÓNIA ^{1,3,10,12} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE COZIDA E CENOURA BABY ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA BABY SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE CUREGETE, FEIJÃO E ALHO-FRANCÊS PRATO: ARROZ DE FRANGO HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE.FLOR PRATO: MASSA ESPIRAL SALTEADA COM ATUM ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: CARNES BRANCAS ESTUFADAS COM COGUMELOS E ARROZ SECO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE 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 iodo é um oligoelemento essencial que, por não ser sintetizado pelo organismo, deve ser obtido a partir de fontes alimentares. O seu consumo apresenta benefícios no desenvolvimento cognitivo das crianças e jovens.

Cerca de 1 em cada 3 crianças em Portugal apresenta níveis insuficientes deste mineral! OS LATICÍNIOS E O PESCADO SÃO BOAS FONTES DE IODO! A substituição do sal por sal iodado, mas sempre com moderação, permite suprir as necessidades de iodo nas crianças, mesmo minimizando a adição de sal aos alimentos.

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf