



# 11 A 15 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	PIQUENIQUE	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO-VERDE <b>PRATO:</b> DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,6,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE PEPINO E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM MACEDÔNIA DE LEGUMES E ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA BABY <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS <b>PRATO:</b> ARROZ DE ATUM NO FORNO <sup>3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> 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)



As **castanhas** por terem menos gordura do que outros frutos gordos, têm teor calórico muito inferior aos restantes frutos de outono.

NOTA: 100g DE MIOLO DE CASTANHAS FORNECEM 185KCAL  
100g DE MIOLO DE NOZ FORNECEM 689KCAL  
100g DE MIOLO DE AMÊNDOA FORNECEM 643KCAL  
100g DE MIOLO DE AMENDOIM FORNECEM 605KCAL

FONTE: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/ApplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/DetalleAlimento.aspx?ID=IS705>