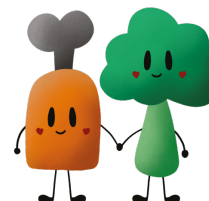




04 A 08 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



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.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO	CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES	SOPA DE CURGETE E ALHO-FRANCÊS	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	SOPA DE REPOLHO
DIETA GERAL	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ MECEDÓNIA ^{1,3,10,12}	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4}	ARROZ DE FRANGO NO FORNO BACON E QUEIJO ⁷	MASSA ESPIRAL SALTEADA COM ATUM ^{1,3,4}	FÊVERAS GRELHADAS COM MOLHO DE COGUMELOS E ARROZ SECO ¹²
DIETA LIGEIRA	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E REPOLHO ¹⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COZIDA COM CENOURA BABY ^{1,3}	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ⁴	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	MASSADA DE PEIXE COM CENOURA E PIMENTO ^{1,3,4}
DIETA VEGETARIANA	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS, SALSICA CENOURA RASPADA E ARROZ DE MACEDÓNIA ^{3,12}	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) ^{1,3,7,12}	SALSICHAS VEGETARIANAS COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,3,5,6,7,8,9}	MASSA COM FEIJÃO, CENOURA, REPOLHO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, COUVE-PENCA ^{1,3}	ARROZ DE COGUMELOS, REPOLHO, CENOURA E ERVILHAS ¹²
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. 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)