



11 A 15 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



As **castanhas** por terem menos gordura do que outros frutos gordos, têm teor calórico muito inferior aos restantes frutos de outono.
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/AlimentNutrao/ApplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/DetalheAlimento.aspx?ID=15705>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CALDO VERDE ¹²	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES	CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	ROJÕES COM BATATINHAS ALOURADAS E CASTANHAS ⁸	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7}	FRANGO ESTUFADO COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E ESPARGUETE ^{1,3}	ARROZ DE ATUM NO FORNO ^{3,4}	JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA	PESCADA COZIDA COM TODOS ³	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE COZIDO E BRÓCOLOS ^{1,3}	ABRÓTEA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ⁴
DIETA VEGETARIANA	OVOS ESCALFADOS COM BATATA FRITA AOS CUBOS E SALADA MISTA ³	VEGETAIS NO PÃO (REPOLHO, CENOURA, BRÓCOLOS, COGUMELOS) COM QUEIJO GRATINADO ^{1,7}	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ SECO ^{1,5,6,11}	ARROZ DE LEGUMES COM SOJA ⁶	JARDINEIRA DE BATATA COM MISTURA DE VEGETAIS, ERVILHAS E CENOURA
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE PEPINO E TOMATE	CENOURA BABY	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{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)