



02 A 06 DEZEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

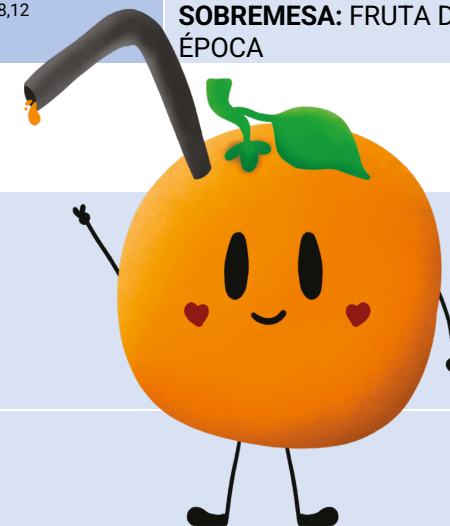
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--------|-------------------|---|---|--|--|
| ALMOÇO | PIQUENIQUE | SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLORES PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE ABÓBORA E CURGETE PRATO: BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BATATA FRITA ¹ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA | SOPA: CREME DE CENOURA E REPOLHO PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,2,3,7,14} HORTÍCOLAS: CENOURA E COUVE-ROXA RASPADAS SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12} | SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS PRATO: RANCHINHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-CORAÇÃO) 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. 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)



FRUTA – ALIMENTO DE EXCELÊNCIA

- Opte pela fruta à sobremesa. Pode cortar a fruta em diferentes formas, adicionar canela, hortelã, ou outras ervas aromáticas e especiarias que permitem obter diferentes sabores. A fruta assada sem adição de açúcar pode ser uma alternativa para variar.
- Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclua fruta da época. Desde uns bagos de uvas, a morangos, uma fatia de melão ou melancia, cerejas, ameixas, a escolha é muita. A fruta poderá ser adicionada aos cereais ou ao iogurte.
- Ao longo da semana tente diversificar nas variedades de fruta, optando sempre pelas da época. Para além da habitual maçã, pera, laranja e banana, existem muitas outras variedades, com diferentes sabores, texturas e formas de comer.

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

