



09 A 13 DEZEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,12} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO E ABÓBORA PRATO: MASSA COM ATUM E CENOURA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: JARDINEIRA DE CARNES HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4,7,14} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE LEGUMES PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA 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)



SABIA QUE?

O leite e iogurtes não devem acompanhar as refeições principais (almoço e jantar) uma vez que o seu teor de cálcio diminui a capacidade de absorção de ferro pelo organismo (o ferro pode ser encontrado na carne, peixe, marisco, leguminosas, frutos oleaginosos e alguns alimentos fortificados).

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

