



18 A 22 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: MASSA RISCADA COM CUBINHOS DE CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO PRATO: BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ SECO E FEIJÃO PRETO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{1,3,4,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS SALTEADOS 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. 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)



PORQUE DEVEMOS CONSUMIR O MENOS POSSÍVEL ALIMENTOS PROCESSADOS?

- > Fornecem habitualmente calorias vazias, isto é, fornecem calorias sem acrescentar valor nutricional (vitaminas e minerais)
- > Possuem geralmente elevado teor de sal, gordura e/ou açúcar
- > Apresentam aditivos que não beneficiam a saúde
- > Alteram ou danificam a matriz natural dos alimentos, o que pode diminuir a capacidade que o nosso corpo tem de utilizar os nutrientes (vitaminas e minerais), fibra e outros compostos benéficos para a saúde, que se encontram naturalmente presentes na versão mais “natural” dos alimentos.

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