



## 10 A 14 FEVEREIRO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<p><b>SOPA:</b> SOPA DE CURGETE E ABÓBORA <b>PRATO:</b> MASSA RISCADA COM CUBINHOS DE CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p><b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <b>PRATO:</b> BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO<sup>1,3,4,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p><b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO <b>PRATO:</b> CARNE DE PORCO À ALENTEJANA<sup>2,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE PEPINO E CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>	<p><b>SOPA:</b> SOPA JULIANA <b>PRATO:</b> FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE<sup>1,3,4,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE<sup>1,3,6,7,8,12</sup></p>	<p><b>SOPA:</b> CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS<sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS SALTEADOS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA</p>



### 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.

> 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://nutrimto.pt/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>