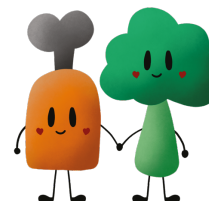




03 A 07 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



SABIA QUE 100g DE COUVE GALEGA COZIDA
TEM MAIS CÁLCIO DO QUE 100ml DE LEITE
MEIO GORDO?

100g de couve galega: 260mg de cálcio
100ml de leite meio gordo: 110mg de cálcio

Fonte: Tabela da Composição Nutricional dos Alimentos INSA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE REPOLHO E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO	BACALHAU À BRÁS ^{3,4,6,8,12}	MASSA À CAMPONESA ^{1,3,12}	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7}	FEIJOADA À TRANSMONTANA ¹²
DIETA LIGEIRA	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ SECO E SALADA MISTA	MASSADA COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4}	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA	BACALHAU COZIDO COM TODOS ^{3,4}
DIETA VEGETARIANA	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA E FEIJÃO-VERDE COZIDO ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) ^{1,3,7,12}	MASSA COM LEGUMES E FEIJÃO MANTEIGA ^{1,3}	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS E CUTGETE E ARROZ DE CENOURA ³	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ SECO ^{1,5,6,11}
HORTÍCOLAS	COUVE-ROXA RASPADA	SALADA MISTA	(CENOURA E REPOLHO)	JULIANA DE ALFACE	(COUVE-CORAÇÃO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{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. 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)