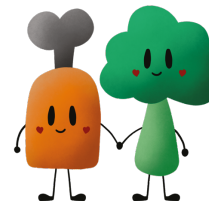




24 A 28 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2024/2025



BOM CARNAVAL!

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CENOURA E CURGETE	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO	SOPA DE TRONCHUDA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ESPINAFRES
DIETA GERAL	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3,12}	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ⁴	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	ARROZ DE ATUM COM OVO E MACEDÓNIA DE LEGUMES ^{3,4}	RANCHO DE CARNES BRANCAS E GRÃO-DE-BICO ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM TODOS	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA COZIDA E CENOURA BABY ^{1,3}	FILETE DE SALMÃO GRELHADO COM ARROZ BRANCO ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA COZIDA	DOURADA ASSADA AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA ⁴
DIETA VEGETARIANA	CURGETE RECHEADA COM COGUMELOS, BRÓCOLOS E QUEIJO ⁷	MASSADA VEGETARIANA ^{1,3}	JARDINEIRA DE TOFU ⁶	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS E ARROZ BRANCO COM SALDA MISTA ³	FEIJOADA VEGETARIANA COM REPOLHO, CENOURA, TOMATE, CEBOLA, ALHO-FRANCÊS
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	(COUVE-CORAÇÃO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	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. 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)