



## 05 A 09 MAIO | 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<sup>1,3</sup> <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> FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ SECO DE TOMATE<sup>1,3,4,7</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> BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO<sup>1,3,4,12</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 MACEDÓNIA <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)

### O ARCO IRÍS DA SAÚDE

Variar os hortícolas e as frutas consumidas, privilegiando cores diferentes, é uma boa estratégia para evitar a monotonia alimentar e garantir um maior aporte de nutrientes, em todas as idades.

Fonte: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_documentos/nutricao\\_e\\_alimentacao\\_no\\_desporto\\_escolar\\_digital.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/nutricao_e_alimentacao_no_desporto_escolar_digital.pdf)

