



# 12 A 16 MAIO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE AGRIÃO E REPOLHO <b>PRATO:</b> HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM BATATA FRITA <sup>1,3,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO <b>PRATO:</b> FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE <b>PRATO:</b> MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA <sup>1,3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,7,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE TRONCHUDA <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE CARNES <b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS COZIDOS <b>SOBREMESA:</b> 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)



### TABELA COM EXEMPLOS DE ALIMENTOS QUE FORNECEM HIDRATOS DE CARBONO

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

Exemplos de Alimentos que Fornecem Hidratos de Carbono			
Cereais e Derivados e Tubérculos	Leguminosas	Hortícolas	Frutas
Arroz Massa Batata Batata-Doce Pão Flocos de Aveia Farinhas Integrais	Feijão Vermelho Feijão Branco Feijão-Frade Feijão Preto Grão-de-Bico Lentilha Ervilha Fava	Abóbora Curgete Beringela Cenoura Tomate Cogumelo	Banana Maçã Uvas Pera Laranja Pêssego Figo

