



19 A 23 MAIO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: ARROZ À VALENCIANA ^{1,6,10} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,2,3,4,10,14} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MECEDÓNIA ^{1,2,3,4,7,14} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE SALTEADO ^{1,3} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: 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)

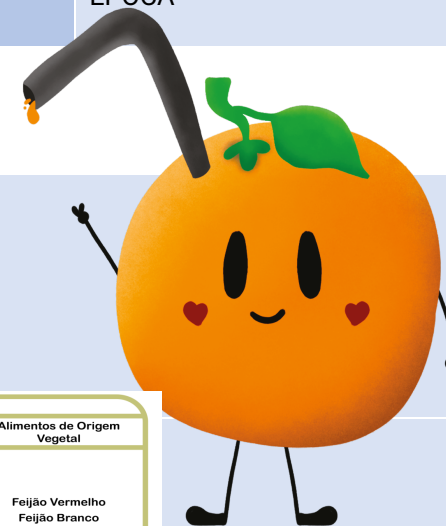


TABELA COM EXEMPLOS DE ALIMENTOS QUE FORNECEM PROTEÍNAS

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 Proteína		
Peixe e Carne	Lactínicos e Ovos	Alimentos de Origem Vegetal
Frango (privilegiar cortes com menos gordura, como o peito) Peru (privilegiar cortes com menos gordura, como os peito) Coelho (como o peito) Carne Vermelha (privilegiar cortes sem gordura visível) Sardinha Salmão Robalo Dourada Pescada Atum	Leite Iogurte Queijo Ovo	Feijão Vermelho Feijão Branco Feijão-Frade Feijão Preto Grão-de-Bico Lentilha Soja Noz Tremoço

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)