



26 A 30 MAIO | 1.º CICLO

2024/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO PRATO: LASANHA DE CARNES ^{1,3,7,8} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO 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)



NUTRIENTES QUE OS DIVERSOS GRUPOS DE ALIMENTOS NOS FORNECEM:

Fonte: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/nutricao_e_alimentacao_no_desporto_escolar_digital.pdf

LACTICÍNIOS	Cálcio, Fósforo, Zinco
CEREAIS INTEGRAIS	Magnésio, Zinco
FRUTA, SOPA E LEGUMES	Vitamina A, Vitamina C, Folato, Potássio, Magnésio
FRUTOS OLEAGINOSOS	Vitamina E, Magnésio, Selénio
LEGUMINOSAS	Ferro, Zinco, Cálcio
CARNE	Ferro, Zinco, Vitamina B12, Cobre
PESCADO	Iodo, Ferro, Zinco, Ómega-3, Vitamina B12, Selénio

