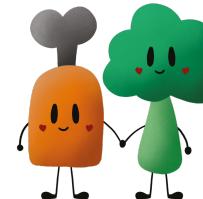




19 A 23 MAIO | 2.º, 3.º CICLO
E SECUNDÁRIO
2024/2025



	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	ARROZ À VALENCIANA ^{1,6,10}	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,2,3,4,10,14}	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4,7,14}	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE SALTEADO ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM TODOS ^{3,4}	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	FILETE DE RED-FISH ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ⁴
DIETA VEGETARIANA	CURGETE RECHEADA COM COGUMELOS, BRÓCOLOS E QUEIJO ⁷	MASSADA VEGETARIANA COM CENOURA BABY E MILHO ^{1,3}	JARDINEIRA COM TOFU ⁶	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS E ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA MISTA ³	FEIJOADA VEGETARIANA COM REPOLHO, CENOURA, TOMATE, CEBOLA, ALHO-FRANCÊS
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	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 lacticínios.

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. Amendoin; 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)