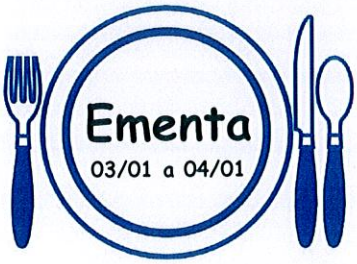
Escola Básica 1,2,3/PE do Porto da Cruz

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional de Educação



Quinta-feira 03/01/2019	**SOPA:** Abóbora e acelgas **PRATO:** Esparguete à bolonhesa e feijão-verde **SOBREMESA:** Fruta
Sexta-feira 04/01/2019	**SOPA:** Creme Cenoura **PRATO:** Barrinhas de pescada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta

FELIZ
ANO NOVO!!!

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos , Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

O Responsável

Ementa
07/01 a 11/01

Segunda-feira 07/01/2019	**SOPA:** Cenoura e grão de bico **PRATO:** Massa de atum e salada **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 08/01/2019	**SOPA:** Canja **PRATO:** Frango assado com arroz e feijão-verde **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 09/01/2019	**SOPA:** Espinafres e feijão vermelho **PRATO:** Salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 10/01/2019	**SOPA:** Nabo e acelgas **PRATO:** Macarronada de carnes com salada **SOBREMESA:** Fruta
Sexta-feira 11/01/2019	**SOPA:** Cevadinha **PRATO:** Bife de atum com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta

Sabias que...

A roda dos alimentos ajuda a escolher o que devo comer e em que quantidades o devo fazer.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos , Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

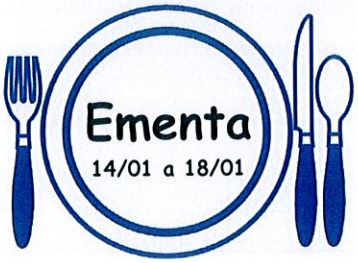
O Responsável

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO S. R. R. ESCOLA BÁSICA DO PORTO DA CRUZ

Escola Básica 1,2,3/PE do Porto da Cruz

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional de Educação



Segunda-feira 14/01/2019	**SOPA:** Abóbora e couves de Bruxelas **PRATO:** Almôndegas estufadas com massa e salada **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 15/01/2019	**SOPA:** Couve repolho e cenoura **PRATO:** Atum de escabeche com batata cozida e salada **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 16/01/2019	**SOPA:** Agrião **PRATO:** Omelete com arroz de tomate **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 17/01/2019	**SOPA:** Legumes **PRATO:** Lombo de porco assado com cuscus e salada **SOBREMESA:** Fruta
Sexta-feira 18/01/2019	**SOPA:** Creme Cenoura **PRATO:** Barrinhas de pescada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta

Sabias que...

Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais...

...constituem uma importante fonte de vitaminas, minerais e uma excelente forma de hidratar o organismo!

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos , Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

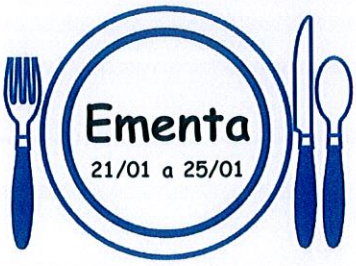
SECRETARIA REGIONAL DE ... ESCOLA BÁSICA ... PORTO DA CRUZ

O Responsável

Escola Básica 1,2,3/PE do Porto da Cruz

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional de Educação



Segunda-feira 21/01/2019	**SOPA:** Grão **PRATO:** Arroz de atum e salada **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 22/01/2019	**SOPA:** Juliana **PRATO:** Ovo cozido com salsichas, arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 23/01/2019	**SOPA:** Couve e feijão **PRATO:** Costeleta de Porco estufada, massa e verdura **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 24/01/2019	**SOPA:** Couve e cenoura **PRATO:** Ovos escalfados com ervilhas e arroz branco **SOBREMESA:** Fruta
Sexta-feira 25/01/2019	**SOPA:** Ervilha Pilada **PRATO:** Hambúrguer de vaca, massa e salada **SOBREMESA:** Fruta

Sabias que...

Uma alimentação saudável consiste em combinar variedade e quantidade adequadas de alimentos

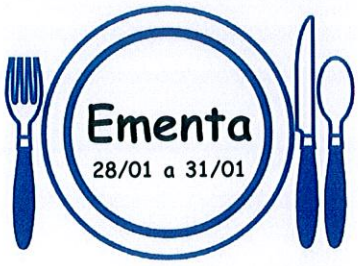
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos , Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

O Responsável

Escola Básica 1,2,3/PE do Porto da Cruz

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional de Educação



Segunda-feira 28/01/2019	**SOPA:** Espinafre **PRATO:** Picado de porco com massa e salada **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 29/01/2019	**SOPA:** Brócolos **PRATO:** Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 30/01/2019	**SOPA:** Caldo de Carne **PRATO:** Bife de vaca estufado com massa e verdura **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 31/01/2019	**SOPA:** Espinafre e alho francês **PRATO:** Carne à jardineira com arroz **SOBREMESA:** Fruta

Sabias que...

O tomate é uma fruta, apesar de normalmente ser usado como legume em saladas e pratos quentes.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos , Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

O Responsável