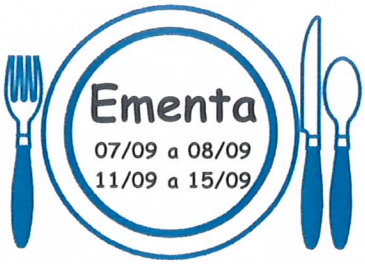

Quinta-feira 07/09/2023	**SOPA**: Couve e feijão **PRATO**: Costeleta de Porco estufada, massa e verdura **SOBREMESA**: Fruta
Sexta-feira 08/09/2023	**SOPA:** Couve repolho e cenoura **PRATO:** Atum de escabeche com batata cozida e salada **SOBREMESA:** Fruta

Segunda-feira 11/09/2023	**SOPA:** Nabo e acelgas **PRATO:** Macarronada de carnes com verdura **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 12/09/2023	**SOPA:** Creme de Legumes **PRATO:** Bacalhau de escabeche com batata cozida e salada **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 13/09/2023	**SOPA**: Grão de Bico **PRATO**: Bife de Perú com massa e verdura **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 14/09/2023	**SOPA:** Espinafres e feijão vermelho **PRATO:** Salmão no forno com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
Sexta-feira 15/09/2023	**SOPA**: Legumes **PRATO**: Lombo de porco assado com batata e verdura **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.

O Responsável

Segunda-feira 18/09/2023	**SOPA:** Abóbora e acelgas **PRATO:** Esparguete à bolonhesa e feijão-verde **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 19/09/2023	**SOPA:** Caldo Verde **PRATO:** Filete de Pescada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 20/09/2023	**SOPA**: Espinafre **PRATO**: Picado de porco com batata salteada no forno e salada **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 21/09/2023	**SOPA**: Brócolos **PRATO**: Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. **SOBREMESA:** Fruta
Sexta-feira 22/09/2023	**SOPA**: Creme de legumes **PRATO**: Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura **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

Ementa

25/09 a 29/09

Segunda-feira 25/09/2023	**SOPA**: Acelgas e milho doce **PRATO**: Filete de espada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
Terça-feira 26/09/2023	**SOPA:** Canja **PRATO:** Frango assado com massa e verdura **SOBREMESA:** Fruta
Quarta-feira 27/09/2023	**SOPA:** Couve repolho e cenoura **PRATO:** Atum de escabeche com batata cozida e salada **SOBREMESA:** Fruta
Quinta-feira 28/09/2023	**SOPA**: Espinafre e alho francês **PRATO**: Carne à jardineira com arroz **SOBREMESA**: Fruta
Sexta-feira 29/09/2023	**SOPA:** Abóbora e acelgas **PRATO:** Esparguete à bolonhesa e feijão-verde **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

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA
PORTO DA CRUZ