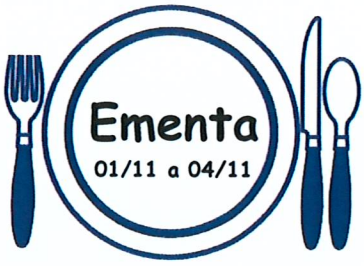


terça-feira 01/11/2022	----------
quarta-feira 02/11/2022	**SOPA:** Caldo Verde **PRATO:** Filete de Pescada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
quinta-feira 03/11/2022	**SOPA:** Abóbora e acelgas **PRATO:** Esparguete à bolonhesa e feijão-verde **SOBREMESA:** Fruta
sexta-feira 04/11/2022	**SOPA:** Grão **PRATO:** Arroz de atum 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

Ementa

07/11 a 11/11

segunda-feira 07/11/2022	**SOPA**: Espinafre **PRATO**: Picado de porco com batata salteada no forno e salada **SOBREMESA:** Fruta
terça-feira 08/11/2022	**SOPA**: Creme Cenoura **PRATO**: Barrinhas de pescada com arroz e salada **SOBREMESA**: Fruta
quarta-feira 09/11/2022	**SOPA:** Nabo e acelgas **PRATO:** Macarronada de carnes com verdura **SOBREMESA:** Fruta
quinta-feira 10/11/2022	**SOPA**: Acelgas e milho doce **PRATO**: Filete de espada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
sexta-feira 11/11/2022	**SOPA**: Grão de Bico **PRATO**: Bife de Perú com arroz e verdura **SOBREMESA:** Fruta

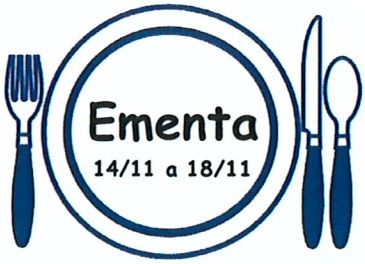
Sabias que...

Quem saúde quiser ter,
muita fruta deve comer!

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 ... ESCOLA ... DO PORTO DA CRUZ

O Responsável



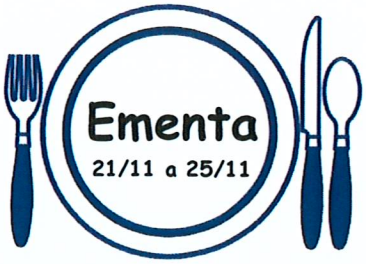
segunda-feira 14/11/2022	**SOPA:** Espinafres e feijão vermelho **PRATO:** Salmão no forno com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
terça-feira 15/11/2022	**SOPA:** Couve repolho e cenoura **PRATO:** Atum de escabeche com batata cozida e salada **SOBREMESA:** Fruta
quarta-feira 16/11/2022	**SOPA**: Juliana **PRATO**: Ovo cozido com salsichas, arroz e salada **SOBREMESA**: Fruta
quinta-feira 17/11/2022	**SOPA:** Canja **PRATO:** Frango assado com massa e verdura **SOBREMESA:** Fruta
sexta-feira 18/11/2022	**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



segunda-feira 21/11/2022	**SOPA**: Espinafre e alho francês **PRATO**: Carne à jardineira com arroz **SOBREMESA**: Fruta
terça-feira 22/11/2022	**SOPA**: Acelgas e milho doce **PRATO**: Filete de espada com arroz e salada **SOBREMESA:** Fruta
quarta-feira 23/11/2022	**SOPA**: Legumes **PRATO**: Lombo de porco assado com massa e verdura **SOBREMESA**: Fruta
quinta-feira 24/11/2022	**SOPA**: Creme Cenoura **PRATO**: Barrinhas de pescada com arroz e salada **SOBREMESA**: Fruta
sexta-feira 25/11/2022	**SOPA:** Abóbora e acelgas **PRATO:** Esparguete à bolonhesa e feijão-verde **SOBREMESA:** Fruta

Sabias que...

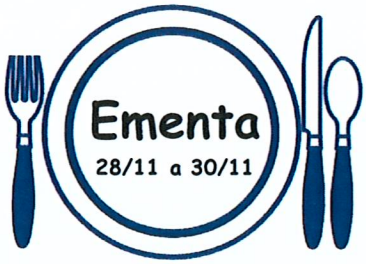
A vida é da cor que tu pintas...
Faz dela um arco-íris!

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 EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA DO PORTO DA CRUZ
PORTO DA CRUZ

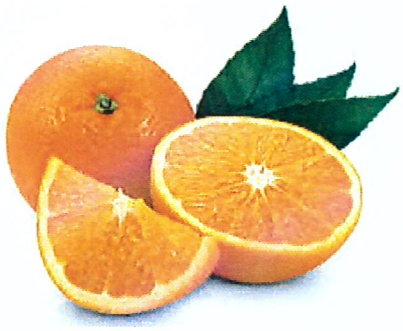
O Responsável

_____



segunda-feira 28/11/2022	**SOPA:** Cenoura e grão de bico **PRATO:** Massa de atum e salada **SOBREMESA:** Fruta
terça-feira 29/11/2022	**SOPA:** Canja **PRATO:** Frango assado com massa e verdura **SOBREMESA:** Fruta
quarta-feira 30/11/2022	**SOPA:** Agrião **PRATO:** Omelete com arroz de tomate e salada **SOBREMESA:** Fruta

Sabias que...



A laranja é uma fruta abundante em vitamina C, rica em minerais e antioxidantes que fortalecem o sistema imunitário, prevenindo assim o aparecimento de várias doenças.

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

_____