



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 05 a 09 de fevereiro de 2024

Segunda

Sopa	Creme de brócolos e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Raia frita c/ arroz alegre ^{1,4,5,6}
Carne	Espiral c/ frango, cenoura e milho ^{1,3}
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Couscous c/ abóbora, brócolos, cenoura, feijão-verde e lentilhas vermelhas ^{1,6,10,11}

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}
Dieta	Carne estufada c/ arroz e legumes cozidos
Vegetariana	Rancho c/ tofu ^{1,6}

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Feijoada de moluscos ^{1,2,3,4,6,12,14}
Carne	Tirinhas de carne estufada c/ esparguete ^{1,3}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata, coentros e ovo escalfado ^{3,9,10,11}

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Saladinha de pescada (batata, ervilhas, cenoura) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Carne	Lombo de porco assado com arroz
Dieta	Bife grelhado c/ arroz e legumes cozidos
Vegetariana	Legumes c/ seitan e batata-doce assada ^{1,6}

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de espinafre ^{3,4,5,6,7,8,11}
Carne	Cotovelinhos com carne à bolonhesa ^{1,3}
Dieta	Peixe assado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cogumelos ^{1,3,7}



Vitaminas

Sabia que alimentos como a fruta e hortícolas devem ser consumidos também em cru (e não apenas em sopas e purés de fruta), uma vez que deste modo conservam a maior parte das suas vitaminas?

Algumas vitaminas são hidrossolúveis, o que significa que, num contacto prolongado entre o alimento e a água, como na cozedura, estas vitaminas tendem a passar do alimento para o meio aquoso, empobrecendo o teor vitamínico do alimento. Para além disso, algumas vitaminas ainda são destruídas pelo calor (termolábeis).



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético

Segunda

Sopa

Pescado

Carne FECHADO

Dieta

Vegetariana

Terça

Sopa

Pescado

Carne CARNAVAL

Dieta

Vegetariana

Quarta

Sopa

Pescado

Carne FECHADO

Dieta

Vegetariana

Quinta

Sopa Sopa de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}Pescado Bolonhesa de salmão⁴Carne Escalopes de porco de cebolada c/ esparguete^{1,3}Dieta Peixe cozido c/ batata e legumes⁴Vegetariana Bolonhesa de soja^{1,3,6}

Sexta

Sopa Creme de cenoura e courgete^{1,3,5,6,7,8,12}Pescado Filetes de pescada dourados c/ açorda^{1,3,4,5,6,7,8,11}Carne Tirinhas de carne fritas c/ feijão preto e arroz^{1,3,6,7}

Dieta Perna de frango corada c/ arroz e legumes cozidos

Vegetariana Feijoada vegetariana^{1,3,5,6,7,8,9,10}

Carnaval

O Carnaval normalmente envolve uma festa pública e/ou desfile combinando alguns elementos circenses, máscaras e uma festa de rua pública. As pessoas usam trajes durante muitas dessas celebrações, permitindo-lhes perder a sua individualidade quotidiana e experimentar um sentido elevado de unidade social. É extremamente comum o consumo de alimentos que estão proibidos durante a quaresma (como o álcool e a carne).



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Calamares c/ arroz de tomate ^{5,6}
Carne	Peito de peru assado com arroz de açafrão ^{1,3,6}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Strudel de legumes com cogumelos ^{1,6}

Terça

Sopa	Sopa de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombo de cavala c/ massa fusilli ^{1,3,4}
Carne	Chili de carne (feijão, carne de vaca, arroz) ^{1,12}
Dieta	Perna de frango corada c/ arroz e legumes cozidos
Vegetariana	Omelete c/ arroz e legumes ^{3,5,6}

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Saladinha de moluscos com macedónia e batata ¹⁴
Carne	Arroz de carne à salsicheiro
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz e legumes ^{1,3,5,6}

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Carne	Salsichas frescas de cebolada ^{1,12}
Dieta	Bife grelhado c/ arroz e legumes
Vegetariana	Gratinado de lentilhas com batata e espinafres ^{1,5,6,7,10,11}

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pataniscas de potas c/ arroz de tomate
Carne	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Peixe corado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Pataniscas de curgete c/ arroz de tomate ^{1,3,5,6}



Vitamina B12

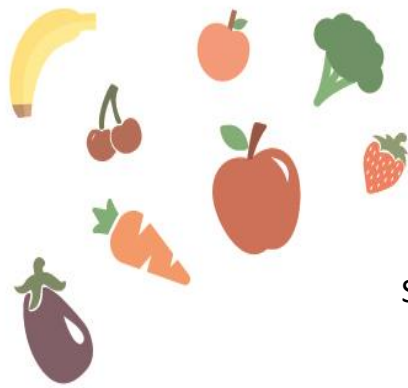
A vitamina B12 tem um papel fundamental na formação das células sanguíneas e para a manutenção da integridade da mielina das células nervosas. Défices desta vitamina podem dar origem a anemia, fadiga, perda de apetite e demência.

Está naturalmente presente apenas em alimentos de origem animal pelo que pessoas com uma dieta estritamente vegetariana devem procurar um profissional de saúde para não correrem o risco de terem uma dieta desajustada nesta vitamina.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 26 de Fevereiro a 01 de Março de 2024

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombos de fogaño à padeiro ⁴
Carne	Macarrão com carne picada e molho de tomate ^{1,3}
Dieta	Frango corado com arroz e legumes
Vegetariana	Macarrão com espinafres, tofu e cogumelos ^{1,3,6,7,10,11}

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Carne	Feijoada à brasileira (feijão preto, carne de porco, cenoura, enchidos) ^{1,3,6,7}
Dieta	Peixe cozido c/ batata cozida e legumes ⁴
Vegetariana	Feijoada à brasileira vegetariana ^{1,3,6,7}

Quarta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Tortilha de peixe com delícias-do-mar e macedónia ^{1,2,3,4,5,6}
Carne	Lombo de porco no forno c/ arroz e esparregado ^{1,7}
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes
Vegetariana	Tortilha de macedónia e soja ^{6,12}

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Massa espiral c/ atum e cenoura ^{1,3,4}
Carne	Roti de peru assado com arroz de açafraão
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariana	Massa espiral com legumes e cogumelos ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Fritada mista de peixe c/ salada de feijão-frade ^{4,5,6,12}
Carne	Peito de frango estufado com arroz de cenoura e ervilhas
Dieta	Carne cozida c/ com arroz e legumes
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/ cenoura, beterraba e ovo cozido ^{1,6,12}



Couve galega

A couve galega, também conhecida como couve do caldo verde, é rica em vitaminas (B, C, E e K) e minerais como o ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para além de ser utilizada para o caldo verde, típico da culinária portuguesa, pode ser encontrada em pickles, migas de couve ou simplesmente salteada.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético

Itau
Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético