


Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

E9

SEGUNDA-FEIRA dia 6		Alergénios
Sopa	creme de ervilhas	
Prato Geral	nuggets de frango no forno com arroz de tomate	1, 3
Prato Vegetariano	bife de seitan no forno com molho de maçã e arroz de tomate	1, 6, 12
Salada/ legumes	alface, tomate e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou ameixa]	
TERÇA-FEIRA dia 7		Alergénios
Sopa	de alho francês	
Prato Geral	solha panada com batata cozida	1, 4
Prato Vegetariano	panado de tofu com batata cozida	1, 6
Salada/ legumes	salteado de feijão verde com cenoura	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera] ou aletria	1
QUARTA-FEIRA dia 8		Alergénios
Sopa	de cenoura e feijão catarino	
Prato Geral	arroz de aves [frango, peru e pimento] gratinado com queijo	7, 12
Prato Vegetariano	arroz de grão colorido [arroz, grão, milho, pimento e abóbora]	
Salada/ legumes	couve roxa, cebola e alface	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou tangerina]	
QUINTA-FEIRA dia 9		Alergénios
Sopa	de feijão verde	
Prato Geral	massada de salmão e pescada [massa espiral tricolor salteada com salmão e pescada, curgete e cenoura]	1, 4
Prato Vegetariano	massa tricolor salteada com lentilhas, curgete e cenoura	1
Salada/ legumes	pepino	12
Sobremesa	fruta da época [melão ou banana]	
SEXTA-FEIRA dia 10		Alergénios
Sopa	de brócolos	
 Prato	grão de bico e alho francês envolvido com molho branco e batata	1, 6, 7
Salada/ legumes	cenoura raspada, tomate e beterraba	12
Sobremesa	fruta da época [clementina ou pera]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 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 não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

E10

SEGUNDA-FEIRA	dia 13	Alergénios

Sopa	creme de cenoura	
Prato Geral	douradinhos de pescada com arroz de ervilhas	1, 2, 4, 14
Prato Vegetariano	estufado de feijão preto e pimento com arroz de ervilhas	12
Salada/ legumes	couve roxa, alface e tomate	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]	

TERÇA-FEIRA	dia 14	Alergénios

Sopa	de feijão branco e couve lombarda	
Prato Geral	perna de peru assada com jardineira de batata estufada com ervilha, cenoura e feijão verde	12
Prato Vegetariano	jardineira de ervilhas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	12
Salada/ legumes	alho francês salteado	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]	


QUARTA-FEIRA	dia 15	Alergénios

Sopa	de nabos	
Prato Geral	ovos mexidos com massa espiral salteada com curgete e pimento vermelho	1, 3
Prato Vegetariano	massada de grão [massa espiral com estufado de grão, curgete e pimento vermelho]	1, 12
Salada/ legumes	beterraba	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou tangerina] ou pudim de baunilha	7

QUINTA-FEIRA	dia 16	Alergénios

Sopa	de curgete e grão	
Prato Geral	bifana de porco com arroz de cenoura	12
Prato Vegetariano	seitanas [bifanas de tofu] com arroz de cenoura	6, 12
Salada/ legumes	alface, tomate e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]	

SEXTA-FEIRA	dia 17	Alergénios

Sopa	creme de couve flor	
	bolonhesa de soja [soja estufada com cebola, molho de tomate e orégãos] com esparguete	1, 6, 12
Salada/ legumes	brócolos cozidos	12
Sobremesa	fruta da época [kiwi ou tangerina]	

Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 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 não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.




Mesmo parecendo insignificante, esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a profere.

O Dia Internacional do Obrigado
11 de janeiro.

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

E1

SEGUNDA-FEIRA dia 20		Alergénios
Sopa	de abóbora com brócolos	
Prato Geral	hambúrguer de aves com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas	1, 6, 12
Prato Vegetariano	bife de seitan no forno com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas	1, 6
Salada/ legumes	feijão verde cozido	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou laranja]	
TERÇA-FEIRA dia 21		Alergénios
Sopa	de cenoura e couve-flor	
Prato Geral	salada de cavala e feijão frade com arroz de salsa	4
Prato Vegetariano	salada de feijão frade com arroz de salsa	
Salada/ legumes	alface, beterraba e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [melancia ou banana]	
QUARTA-FEIRA dia 22		Alergénios
Sopa	de espinafres e grão	
Prato Geral	frango estufado com massa esparguete	1, 12
Prato Vegetariano	lentilhas estufadas com massa esparguete	1, 12
Salada/ legumes	cenoura raspada, cebola e couve roxa	12
Sobremesa	fruta da época [pera ou melão]	
QUINTA-FEIRA dia 23		Alergénios
Sopa	de couve coração e feijão branco	
Prato Geral	red fish no forno com batata estufada	4, 12
Prato Vegetariano	assado de grão de bico com batata aos cubos, curgete, abóbora e pimento	12
Salada/ legumes	alface, pepino e tomate	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]	
SEXTA-FEIRA dia 24		Alergénios
Sopa	de alho francês	
	feijoada de feijão vermelho e legumes [couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz branco	12
Salada/ legumes	incorporados: repolho e cenoura	
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou maçã] ou gelatina vegetal	12

*Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação*

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 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 não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.


Dia da Escrita à Mão
23 de Janeiro

O dia celebra uma invenção com 3500 anos: a escrita à mão. Com a massificação das novas tecnologias, a escrita à mão tornou-se obsoleta, querendo este dia reavivar uma arte que durante muitas gerações foi utilizada para passar ideias revolucionárias, escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e declarar amores intensos, entre muitos outros. Cada pessoa tem uma escrita única.

A_a B_b C_c D_d E_e P_p
G_g H_h I_i J_j K_k L_l
M_m N_n O_o P_p Q_q R_r
S_s T_t U_u V_v W_w X_x
Y_y Z_z

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

E2

SEGUNDA-FEIRA		dia 27	Alergénios
Sopa		de brócolos	
Prato Geral		frittata [ovo e pimentos] com arroz de tomate	3
Prato Vegetariano		tofu e pimentos salteados com arroz de tomate	6
Salada/ legumes		juliana de alface, couve roxa e cenoura raspada	12
Sobremesa		fruta da época [banana ou maçã]	
TERÇA-FEIRA		dia 28	Alergénios
Sopa		de cenoura e abóbora	
Prato Geral		lascas de peru estufado em ervilhas e cenoura com massa esparguete	1, 12
Prato Vegetariano		estufado de ervilhas, favas, couve e cenoura com massa esparguete	1, 12
Salada/ legumes		feijão verde cozido	12
Sobremesa		fruta da época [laranja ou pera]	
QUARTA-FEIRA		dia 29	Alergénios
Sopa		creme de feijão vermelho	
Prato Geral		posta de salmão com molho de limão no forno e batata cozida aos cubos	4, 12
Prato Vegetariano		saladinha de feijão frade com batata	
Salada/ legumes		cebola, tomate e pepino	12
Sobremesa		fruta da época [melão ou maçã] ou pudim	7
QUINTA-FEIRA		dia 30	Alergénios
Sopa		de feijão verde	
Prato Geral		febras de cebolada com macarronete	1, 12
Prato Vegetariano		estufado de grão de bico e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas] com macarronete	1, 12
Salada/ legumes		salteado de cenoura, repolho e couve de Bruxelas	12
Sobremesa		fruta da época [abacaxi ou clementina]	
SEXTA-FEIRA		dia 31	Alergénios
Sopa		de couve coração e curgete	
		chili de feijão preto com soja, milho e arroz branco	6
Salada/ legumes		alface, beterraba e tomate	12
Sobremesa		fruta da época [banana ou pera]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 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 não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



Dia Mundial do Puzzle 29 de Janeiro

O primeiro quebra-cabeça foi criado por volta de 1760, por um cartógrafo britânico chamado John Spilsbury, que criou um mapa em madeira, serroando-o à volta de cada país.