



08 A 12 SETEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FÉRIAS	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO PRATO: CUBINHOS DE PERU ESTUFADOS EM MOLHO DE TOMATE FRESCO COM BATATA FRITA HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO REGRESSO ÀS AULAS

1. UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO
2. MAIS ÁGUA E MENOS BEBIDAS AÇUCARADAS
3. 5 VARIEDADES DE FRUTA E HORTÍCOLAS POR DIA
4. LEITE E DERIVADOS TODOS OS DIAS, MAS NA DOSE CERTA
5. LANCHEIRA SAUDÁVEL
6. SAL IODADO, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO
7. MENOS ALIMENTOS PROCESSADOS
8. CRIANÇAS PEQUENAS, QUANTIDADES PEQUENAS
9. VARIE, VARIE, VARIE OS ALIMENTOS
10. PEIXE VARIADO NO PRATO

FONTE: <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulas.pdf>

