

08 A 12 SETEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

ONCALO DE AMPE.	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

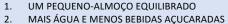
A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

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



- 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
- 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-aulaspdf.pdf



