



## 15 A 19 SETEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

|        | SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                            | TERÇA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                       | SEXTA-FEIRA                                                                                                                                                             |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO | <b>SOPA:</b> SOPA DE CURGETE E ABÓBORA<br><b>PRATO:</b> ESPARGUETE À BOLONHESA<br><b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E CENOURA<br><b>PRATO:</b> FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS <sup>1,3,4,7</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE E TOMATE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO<br><b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA<br><b>HORTÍCOLAS:</b> COUVE-ROXA RASPADA COM CENOURA<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA JULIANA<br><b>PRATO:</b> BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO <sup>1,3,4,12</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE<br><b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup> | <b>SOPA:</b> CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO<br><b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS<br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE PEPINO<br><b>SOBREMESA:</b> 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)

### SABIA QUE...

-Cerca de 70% da superfície do nosso planeta é coberta por água mas 97,5% da água do planeta é salgada e não pode ser utilizada para consumo humano;

-De acordo com os cálculos efetuados pela Organização das Nações Unidas (ONU), produzir um par de calças de ganga gasta em média 5.196 mil litros de água, que seria suficiente para a necessidade de consumo diário de aproximadamente 47 pessoas;

-Cerca de 2,2 mil milhões de pessoas não têm acesso a água potável e 4,2 mil milhões vivem sem saneamento adequado. Espera-se que os efeitos das mudanças climáticas aumentem estes números, se não atuarmos com urgência. Até 2050, entre 3,5 e 4,4 mil milhões de pessoas terão acesso limitado a água, dos quais mais de mil milhões viverão em cidade.

FONTE: <https://are.cm-porto.pt/sites/default/files/sites/default/files/documentos/Dica%20Nutritiva%20n%C2%BA%20217.pdf>

