



22 A 26 SETEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE COUVE CORAÇÃO PRATO: LASANHA DE CARNES ^{1,3,7,8} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS PRATO: MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO HORTÍCOLAS: SALADA DE PEPINO 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)



O pH da água tem influência na dieta?

Atualmente, verifica-se a crescente atribuição de benefícios ao consumo de água alcalina (pH>7) tais como a capacidade de regular o pH sanguíneo, capacidade antioxidante e até mesmo benefícios na prevenção de determinadas doenças. **No entanto, não existe evidência científica que suporte estes benefícios.**

Fonte: <https://are.cm-porto.pt/sites/default/files/sites/default/files/documentos/Dica%20Nutritiva%20n%C2%BA%20236.pdf>

