



05 A 09 JANEIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR <b>PRATO:</b> BOLONHESA DE CARNES EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA <b>PRATO:</b> FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÔNIA <sup>1,3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE <b>PRATO:</b> FEJOADA DA CRIANÇADA COM CARNES BRANCAS <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLOR <b>PRATO:</b> MACARRONADA DE ATUM <sup>1,3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE LEGUMES <b>PRATO:</b> FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE <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. Amendoin; 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)



#### Sabias que?...

O kéfir é uma bebida fermentada rica em probióticos, que ajudam o intestino a funcionar melhor e reforçam as defesas do organismo. A fermentação reduz a lactose, tornando-o uma boa alternativa para quem tem dificuldade em digerir o leite.