



05 A 09 JANEIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: BOLONHESA DE CARNES EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE LEGUMES PRATO: FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: JULIANA 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)



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.

