



12 A 16 JANEIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: ARROZ À VALENCIANA ^{1,6,10} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,2,3,4,10,14} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE SALTEADA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: JARDINEIRA DE CARNES 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)



QUAIS OS PRINCIPAIS MINERAIS EXISTENTES NO FRANGO E PERU?

Principais minerais da carne de frango e peru

potássio

fósforo

magnésio

cálcio

ferro

zinco

selénio

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-considerac_o_es_nutricionais_e_de_sau_de_12.pdf