



## 02 A 06 FEVEREIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE CENOURA E REPOLHO <b>PRATO:</b> MASSA À CAMPONESA <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,6,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR <b>PRATO:</b> FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANÇAS <b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO) <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO-VERDE <b>PRATO:</b> MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM BATATINHAS ASSADAS <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>6,7</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO <b>PRATO:</b> FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA

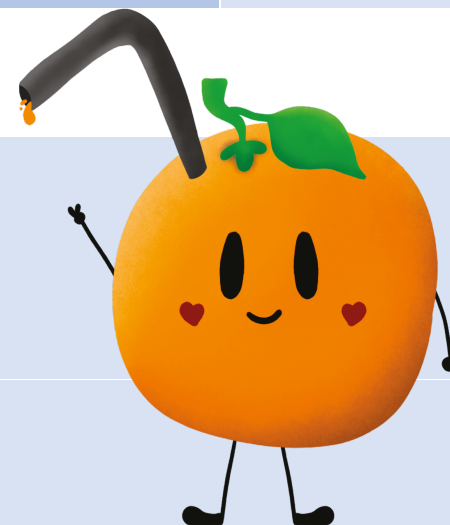
### NOTAS

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. 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)



Evite consumir peças de carne queimadas ou carbonizadas, pois apresentarão níveis mais elevados de aminas heterocíclicas. A exposição a aminas heterocíclicas aumenta o risco de desenvolvimento de diversos cancros.

FONTE: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN\\_e-book-CARNE\\_DE\\_AVES-considerac\\_o\\_es\\_nutricionais\\_e\\_de\\_sau\\_de.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-considerac_o_es_nutricionais_e_de_sau_de.pdf)