



02 A 06 FEVEREIRO | 1.º CICLO

2025/2026

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



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

