



09 A 13 FEVEREIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ARROZ SECO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DDE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: MACARRAONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO PRATO: FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{3,4,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: MOUSSE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: MASSINHAS COM CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) 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)

SABIA QUE?...

As carnes de aves de capoeira são importantes fontes de proteínas de alto valor biológico, de ácidos gordos essenciais, de vitaminas e de minerais.

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



Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)

