



26 A 30 JANEIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E REPOLHO PRATO: FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ SECO ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR PRATO: MASSA À LAVRADOR COM CARNES BRANCAS ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO PRATO: FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE 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?...

Em 2023, a carne de animais de capoeira* foi a mais consumida em Portugal (47,2 Kg/ habitante), ocupando a segunda posição a carne de suíno (41,7 Kg/habitante)

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)