



## 09 A 13 MARÇO | 1.º CICLO

2025/2026

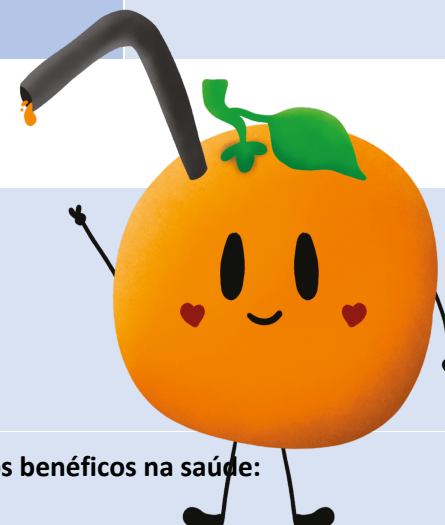
|        | SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                                                                    | TERÇA-FEIRA                                                                                                                                                                                                 | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                                                   | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                                                                                                     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO | <b>SOPA:</b> CREME DE AGRIÃO E REPOLHO<br><b>PRATO:</b> ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE <sup>1,3,6</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR<br><b>PRATO:</b> FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,3,4</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO<br><b>PRATO:</b> FEIJOADA DA CRIANÇA COM CARNES BRANCAS<br><b>HORTÍCOLAS:</b> (CENOURA E REPOLHO)<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE<br><b>PRATO:</b> PERNA DE FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA<br><b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA | <b>SOPA:</b> SOPA DE TRONCHUDA<br><b>PRATO:</b> MACARRONADA DE ATUM <sup>1,3,4</sup><br><b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMARE<br><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)



**O consumo regular de produtos à base de cereais, especificamente cereais integrais, pode ter efeitos benéficos na saúde:**

- Prevenção da Diabetes Mellitus;
- Redução dos níveis de colesterol plasmático;
- Promoção de saciedade;
- Prevenção de doenças cardiovasculares;
- Diminuição do risco de síndrome metabólica;
- Reforço do sistema imunológico;
- Promoção da modulação do equilíbrio da microbiota intestinal.

Fonte: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK\\_BEBIDA\\_CEREAIS\\_final\\_160525.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK_BEBIDA_CEREAIS_final_160525.pdf)