



## 19 E 20 FEVEREIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	PAUSA LETIVA	CARNAVAL	PAUSA LETIVA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO <b>PRATO:</b> PERNA DE FRANGO ASSADA E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS <sup>1,3,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM FEIJÃO CATARINO <b>PRATO:</b> BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO <sup>3,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <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. Amendoads; 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)

### VALE A PENA PENSAR NISTO...

“Relativamente ao consumo de fruta e hortícolas, 53% da população portuguesa não cumpre as recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para um consumo diário de pelo menos 400 g/dia de fruta e produtos hortícolas. Estes números são mais preocupantes para os grupos mais jovens da população, sendo que esta recomendação não é atingida por 69% das crianças e 66% dos adolescentes portugueses.”

FONTE: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/consumo-alimentar/>

