



23 A 27 FEVEREIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: JARDINEIRA DE CARNES ¹² HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO BRANCO E REPOLHO PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ E FEIJÃO-PRETO ¹² HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: ARROZ DE ATUM COM OVO ^{1,3,4} 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. Tremeços; 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)



BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE FRUTA

1- Redução do risco cardiovascular 2- Diminuição dos níveis de colesterol 3- Regulação da tensão arterial 4- Prevenção de acidente vascular cerebral 5- Diminuição da ocorrência de cancro do estômago 6- Prevenção do cancro do cólon e reto, cancro do pulmão, cancro da bexiga, cancro da boca, faringe, laringe e esófago 7- Prevenção de doenças do trato urinário 8- Regulação do microbiota intestinal 9- Prevenção da diabetes tipo 2 10- Proteção contra a doença de Alzheimer e outras demências 11- Aumento da sensação da saciedade 12- Prevenção da obesidade 13- Promoção da hidratação 14- Reforço do sistema imunitário 15- Ação anti-envelhecimento da pele 16- Prevenção de doenças oftalmológicas 17- Melhoria da memória 18- Controlo de peso 19- Bem-estar psicológico 20- Prevenção da depressão 21- Aumento da densidade mineral óssea 22- Redução da sintomatologia associada à asma e doença pulmonar obstrutiva crónica

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBook_ColherSaber_2ed.pdf