



16 A 20 MARÇO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ SECO ^{1,12} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: ARROZ DE PESCADA E SALMÃO MALANDRINHO COM TOMATE ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: BOLO DE LARANJA ^{1,3}	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: FRANGO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: CARNE DE PORCO À ALENTEJANA ^{2,12} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E CEBOLA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ SECO DE MACEDÓNIA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E 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)



Segundo a OMS, a alimentação escolar deve:

- ✓ Garantir variedade de grupos alimentares ao longo da semana
- ✓ Incluir **hortícolas diariamente**
- ✓ Promover consumo de **leguminosas e peixe regularmente**
- ✓ Limitar alimentos ricos em açúcares livres e sal
- ✓ Evitar produtos ultraprocessados