



## 04 A 08 MAIO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CREME DE AGRIÃO E REPOLHO <b>PRATO:</b> FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ SECO <sup>1,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> FILETES DE SALMÃO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO <b>PRATO:</b> FRANGO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS <sup>1,3,12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE <b>PRATO:</b> ARROZ DE ATUM COM CENOURA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,6</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE TRONCHUDA <b>PRATO:</b> JARDINEIRA DE CARNES <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA

### NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

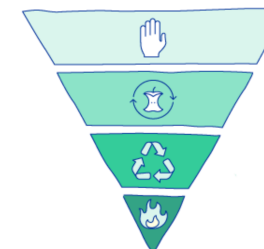
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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. 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)



### Ordem de prioridades para reduzir perdas e desperdícios

- 1. PREVENIR:** evitar à partida perdas e desperdícios alimentares
- 2. REUTILIZAR:** reutilizar para consumo humano através da redistribuição e de bancos alimentares, ou reafetar à alimentação para animais
- 3. RECICLAR:** recuperar os subprodutos e reutilizar os nutrientes, p. ex. para compostagem
- 4. RECUPERAR:** incinerar alimentos com recuperação de energia



### DESPERDÍCIO ALIMENTAR...UMA PREOCUPAÇÃO

FONTE: <https://www.consilium.europa.eu/pt/policies/food-waste/>