



08 A 12 JUNHO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E COUVE PORTUGUESA PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE REPOLHO PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ASSADAS HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	FERIADO	SOPA: SOPA DE ESPINAFRES PRATO: ROJOEZINHOS COM BATATA ALOURADA HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: MASSADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: JULIANA 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. 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)



“De acordo com os dados mais recentes (2023) do *Global Burden of Disease Study (GBD)*, hoje divulgados num relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, o excesso de peso ocupa a 2.ª posição entre os fatores que mais contribuem para os anos de vida saudável perdidos, e a 3.ª posição entre os que mais contribuem para o total de mortes.”

