



18 A 22 MAIO | 1.º CICLO

2025/2026

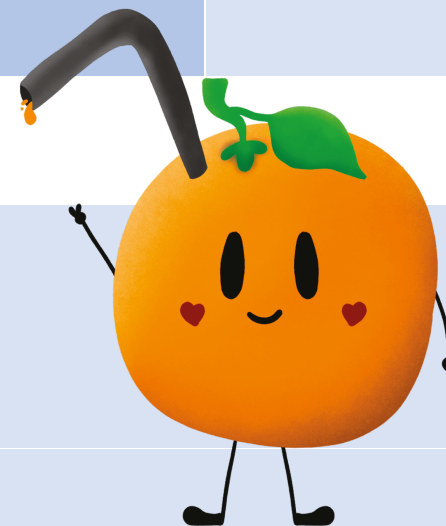
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: MASSA CORTADA COM CARNES BRANCAS, CENOURA E REPOLHO HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO PRATO: PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE CENOURA, NABO E ALHO-FRANCÊS PRATO: MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: GELATINA ^{1,6}	SOPA: SOPA DE CURGETE E FEIJÃO-VERDE PRATO: RISSÓIS MISTOS COM ARROZ DE CENOURA 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)



ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO

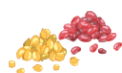
CÁLCIO



Hortícolas de folha verde escura



Lacticínios (leite, iogurte, queijo)



Frutos oleaginosos (amendoim, avelã, amêndoa, caju)

Fonte: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca-pnpas/doc/Aconselhamento-alimentar-tratamento-farmacologico-obesidade>

