



25 A 29 MAIO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA CHILENA NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E PEPINO SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7}	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ ^{4,12} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA 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 FERRO



Carne, pescado e ovos

FERRO



Leguminosas (lentilhas, grão e feijão)



Hortícolas de folha verde escura

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

