



## 22 A 26 JUNHO | 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 ESPARGUETE SALTEADA <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> ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO <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 GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA RASPADA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE <b>PRATO:</b> FILETES DE SALMÃO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> JULIANA DE ALFACE E TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<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. 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)



#### Receita de Gelado de Morango Saudável:

- 300g de morangos congelados;
- 300g de banana congelada;
- 3 Colheres de sopa de iogurte grego natural.

#### Preparação:

- Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos ou liquidificadora e triturar até obter uma textura cremoso;
- Pode ser consumido de imediato ou colocado num recipiente e deixar no congelador para ficar mais consistente.