



29 E 30 JUNHO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: PIZZA HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	PASSEIO ESCOLAR	BOAS FÉRIAS		

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)



🌞🌴 Boas Férias! 🌴🌞

Agora é tempo de brincar, passear, descansar e divertir-te muito!

Mas não te esqueças de algumas missões importantes para teres energia para todas as aventuras:

- 💧 Bebe água várias vezes ao dia.
- 🍎 Come fruta todos os dias.
- 🥕 Experimenta legumes de várias cores.
- 🏃 Corre, salta, brinca e mexe-te muito.
- 😴 Dorme bem para recuperares energias.

As férias são ainda mais divertidas quando cuidas de ti!

Desejo-te umas férias cheias de sorrisos, brincadeiras e momentos felizes.

