



# 15 A 19 JUNHO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE COUVE CORAÇÃO <b>PRATO:</b> BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE SALTEADO <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E ABÓBORA <b>PRATO:</b> ACEPIPIPES VARIADOS COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>1,3,4,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <b>PRATO:</b> COSTELETA DE PORCO GRELHADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS <b>PRATO:</b> FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA <sup>1,3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE PEPINO <b>SOBREMESA:</b> BOLO DE LARANJA <sup>1,3</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS <b>PRATO:</b> CARNE ESTUFADA COM COGUMELOS E MASSINHAS <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> CENOURA BABY <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)



A **vitamina D** é muito importante para as crianças, pois é essencial para a saúde do osso. O seu défice grave leva a alteração no crescimento dos ossos (raquitismo).

A vitamina D pode ser obtida através de alimentos naturalmente ricos nesta vitamina como: • Peixe gordo – salmão, atum, arenque, sardinha, cavala, enguia; • Óleo de fígado de bacalhau; • Gema do ovo.

Existem também outras fontes alimentares que são fortificadas em vitamina D: • Laticínios; • Cereais; • Cremes vegetais.

A vitamina D pode ser produzida no organismo através da radiação ultravioleta da luz solar que na nossa pele inicia o processo de produção.

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/nutricao/vitamina-d/> <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/vitamina-d/>