



12 A 16 OUTUBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: CUBINHOS DE CARNE ESTUFADOS COM MASSINHAS, CENOURA E REPOLHO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E REPOLHO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO PRATO: BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: CENOURA E COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: ARROZ DE BACALHAU COM CENOURA RASPADA ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,7}	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ 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)



Dia Mundial da Alimentação | 16 de outubro

“Inovar hoje é cuidar da alimentação de amanhã. Pequenas escolhas podem fazer uma grande diferença na nossa saúde e no planeta.”

