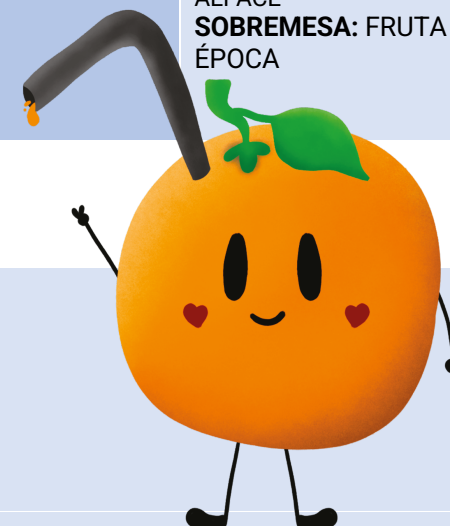




14 A 18 SETEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA PRATO: MASSINHAS COM CARNES BRANCAS E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3} HORTÍCOLAS: (COUVE-CORAÇÃO) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO PRATO: FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA JULIANA PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE 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)



VALORES DE INGESTÃO ADEQUADA DA ÁGUA, SEGIUNDO A EFSA (European Food Safety Authority). INCLUEM A ÁGUA PROVENIENTE DAS BEBIDAS E DOS ALIMENTOS.

1-3 anos: 1,3 l
4-8 anos 1,6 l
9-13 anos: 1,9-2,1 l

Cerca de 20–30% da água ingerida diariamente provém naturalmente dos alimentos, sobretudo da fruta, dos hortícolas e da sopa. Isso ajuda a explicar porque estes alimentos também contribuem para uma boa hidratação.