



19 A 23 OUTUBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM BATATA FRITA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE FRESCO ^{1,3} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM COM OVO ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA AOS CUBOS, CENOURA E ERVILHAS HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

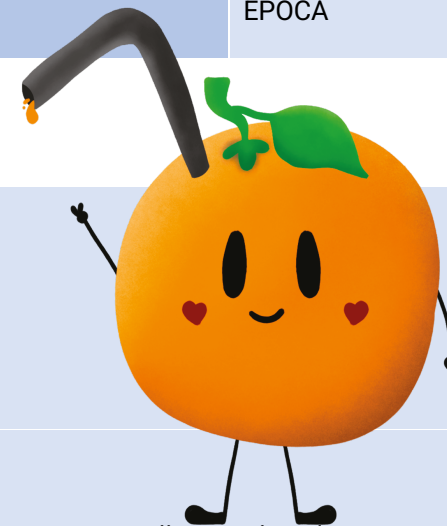
NOTAS

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)



Dentro dos hábitos alimentares, o baixo consumo de cereais integrais, o elevado consumo de carne vermelha e o elevado consumo de carne processada, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável.

FONTE: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>