09 A 13 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** CREME DE ABÓBORA E CURGETE **PRATO:** MASSA RISCADA COM CARNES BRANCAS, REPOLHO E CENOURA[1,3] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR **PRATO:** FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** PUDIM FLAN[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** CALDO VERDE[12] **PRATO:** ROJÕES COM BATATA ALOURADA E CASTANHAS **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ABÓBORA E ESPNAFRES **PRATO:** BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE FEIJÃO-VERDE **PRATO:** FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE[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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

Evite as bebidas com açúcar e edulcorantes adicionados, e limite a ingestão de sumos naturais.

Fonte: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)