07 A 11 DEZEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: SOPA DE FEIJÃO-VERDE **PRATO:** CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ARROZ SECO[12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**FERIADO** **DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO**	**SOPA:** CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR **PRATO:** BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE[1,3] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS **PRATO:** FILETE DE SALMÃO NO FORNO COM BATATA ASSADA[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** GELATINA[1,6]	**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO **PRATO:** ARROZ DE FRANGO NO FORNO[7] **HORTÍCOLAS:** SALADA 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!

Sabia que a alimentação saudável também pode ajudar a proteger o planeta?

As orientações nacionais para 2026 valorizam os alimentos locais e sazonais, o consumo de alimentos de origem vegetal e a redução do desperdício alimentar. Pequenas escolhas diárias podem contribuir para uma alimentação mais sustentável.

Fonte: DGS/EduQA, outubro de 2026.

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