14 E 15 DEZEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: SOPA DE CURGETE E ABÓBORA **PRATO:** LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA[12] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** PÃO-DE-LÓ[1,3]	**SOPA**: CREME DE ESPINAFRES E CENOURA **PRATO:** ARROZ DE ATUM[4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**FÉRIAS**		



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)

RECEITA DE NATAL

Neste Natal adicione **Carinho**, **Amor** e **Amizade**, misture tudo com **Fé** e **Solidariedade**, acrescente um pouco de **Compreensão**, **Paz** e **Alegria**. Tempere com **Meiguice**, **Ternura** e **Afetos**. Por fim, polvilhe com **Doçura** e verá que entra no Novo Ano muito mais **Feliz**.

Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

Sandra Peixoto

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