

09 A 13 DE FEVEREIRO DE 2026

1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 3,4,5 E 6

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve-galega
	Prato	Arroz de Abrótea malandro ⁴ Couve Penca
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma ⁷ + 2 colheres de sobremesa de flocos de milho + ½ Banana Salas 3 e 4: 1 logurte sólido natural ⁷ + 2 colheres de sobremesa de flocos de milho + ½ Banana
3ª feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Entrecosto assado com massa laços salteada ¹ Alface + Tomate
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Pera + 1 Pão de trigo com queijo creme ^{1,7} Salas 3 e 4: Papa: 1 logurte sólido natural ⁷ + ½ Pera + 3 Bolachas maria ^{1,6,7,a)}
4ª feira	Sopa	Sopa de Lentilhas
	Prato	Salada russa de atum com ovo ^{3,4} Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200 ml de leite MG simples ⁷ + 1 Pão de mistura com manteiga ^{1,7} Salas 3 e 4: 1 Maçã + 1 Pão de mistura com manteiga ^{1,7}
5ª feira	Sopa	Creme de Chuchu
	Prato	Espetadas de peru grelhadas com esparguete ¹ Alface + pepino
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Laranja + 4 Bolachas de milho Salas 3 e 4: Papa: 1 logurte sólido natural ⁷ + ½ Banana + 2 Colheres de sobremesa de flocos de aveia ^a
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura seco ^{1,3} Alface
	Sobremesa	Gelatina
	Lanche	1 logurte líquido de aroma ⁷ + 1 Bico de Pato com fiambre ^{1,3,6,7,12} Salas 3 e 4: 1 logurte sólido natural ⁷ + 1 Pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,12}

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ____/____/____

Alterações à ementa

Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ____/____/____