

09 A 13 DE MARÇO DE 2026

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

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>1,4</sup> Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200 ml de leite MG simples <sup>7</sup> + 1 Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup> <b>Salas 3 e 4:</b> Papa: 1 logurte sólido natural <sup>7</sup> + ½ Pera + 2 Colheres de sobremesa de flocos de aveia <sub>a)</sub>
3ª feira	Sopa	Creme de Feijão-verde
	Prato	Frango assado com arroz à primavera Alface
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Laranja + 1 Pão de trigo com fiambre <sup>1,3,6,7,12</sup> <b>Salas 3 e 4:</b> 1 Banana + 1 Pão de trigo com fiambre <sup>1,3,6,7,12</sup>
4ª feira	Sopa	Sopa de Couve Coração
	Prato	Abrótea cozida com batatas cozidas e ovo <sup>3,4</sup> Brócolos
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte líquido de aroma <sup>7</sup> + 4 Bolachas de milho <b>Salas 3 e 4:</b> Papa: 1 logurte sólido natural <sup>7</sup> + ½ Maçã + 3 Bolachas maria <sup>1,6,7,a)</sup>
5ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês
	Prato	Coelho estufado com macarrão <sup>1</sup> Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Maçã + 1 Pão de mistura com queijo fatiado <sup>1,7</sup> <b>Salas 3 e 4:</b> 1 Maçã + 1 Pão de mistura com queijo fatiado <sup>1,7</sup>
6ª feira	Sopa	Sopa de Couve Penca
	Prato	Filetes de Pecada com arroz de tomate malandro <sup>3,4</sup> Couve Coração
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma <sup>7</sup> + 2 colheres de sobremesa de flocos de milho + ½ Banana <b>Salas 3 e 4:</b> Papa: 1 logurte sólido natural <sup>7</sup> + ½ Banana + 2 Colheres de sobremesa de flocos de aveia <sub>a)</sub>

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

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Alterações à ementa**

<b>Data (xx/xx/xxxx)</b>	<b>Refeição</b>	<b>Constituintes</b>	<b>Motivo</b>	<b>Rúbrica</b>

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_