

**26 A 30 DE OUTUBRO DE 2026**
**1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 5 E 6**

| DIA      | PRATO     |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª feira | Sopa      | Sopa de Feijão-verde                                                                                                                                                                                               |
|          | Prato     | Lombinhos de Pescada com molho de tomate e arroz branco seco <sup>4</sup><br>Alface                                                                                                                                |
|          | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época                                                                                                                                                                                           |
|          | Lanche    | 1 logurte sólido de aroma <sup>7</sup> + 2 colheres de sobremesa de flocos de aveia + ½ Banana<br><b>Sala 5 e:6:</b> 1 logurte sólido natural <sup>7</sup> + 2 colheres de sobremesa de farelo de aveia + ½ Banana |
| 3ª feira | Sopa      | Creme de Cenoura                                                                                                                                                                                                   |
|          | Prato     | Febrã com cebolada e massa cotovelinhos <sup>1</sup><br>Tomate                                                                                                                                                     |
|          | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época                                                                                                                                                                                           |
|          | Lanche    | 1 Pera + 2 Tostas integrais com queijo “vaca que ri” <sup>1,7</sup>                                                                                                                                                |
| 4ª feira | Sopa      | Sopa de Couve Penca                                                                                                                                                                                                |
|          | Prato     | Salmão grelhado com batatas cozidas <sup>4</sup><br>Brócolos                                                                                                                                                       |
|          | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época                                                                                                                                                                                           |
|          | Lanche    | 200ml de leite MG simples <sup>7</sup> + 1 Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup><br><b>Sala 5 e:6:</b> 1 logurte sólido natural <sup>7</sup> + 1 Pão de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>                   |
| 5ª feira | Sopa      | Creme de Ervilhas                                                                                                                                                                                                  |
|          | Prato     | Coelho estufado com grão-de-bico e macarrão <sup>1</sup><br>Cenoura                                                                                                                                                |
|          | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época                                                                                                                                                                                           |
|          | Lanche    | 1 Laranja + 1 Pão de trigo com queijo fatiado <sup>1,7</sup>                                                                                                                                                       |
| 6ª feira | Sopa      | Sopa de Couve Coração                                                                                                                                                                                              |
|          | Prato     | Perca assada com arroz à primavera <sup>4</sup><br>Alface                                                                                                                                                          |
|          | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época                                                                                                                                                                                           |
|          | Lanche    | 1 logurte líquido de aroma <sup>7</sup> + 4 Bolachas de milho<br><b>Sala 5 e:6:</b> 1 logurte sólido natural <sup>7</sup> + 4 Bolachas de milho                                                                    |

**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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**26 A 30 DE OUTUBRO DE 2026****1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 5 E 6**

| Alterações à ementa                |                 |                      |               |                |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|
| <b>Data</b><br><b>(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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_