



13 A 17 OUTUBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: MASSA À CAMPONESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO PRATO: BACALHAU À BRÁS ^{3,4} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: ARROZ DE FRANGO HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA PRATO: FUSILLI COM ATUM E MACEDÓNA ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA 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)



Como promover a aceitação de alimentos dos 2 aos 9 anos?

Inclua e envolva as crianças na preparação das refeições para aumentar a probabilidade de aceitarem provar novos alimentos. Dê o exemplo, consumindo os mesmos alimentos que são oferecidos à criança.

FONTE: Direção-Geral da Saúde. (2025). *Como educar para uma alimentação saudável: Guia de boas práticas para pais e educadores*. Lisboa: Ministério da Saúde. ISBN 978-972-675-383-4.

