



03 A 07 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE CENOURA E REPOLHO PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ SECO HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: ARROZ DE ATUM COM OVO ^{3,4} HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES PRATO: CARNE À JARDINEIRA COM BATATA E MACEDÔNIA DE LEGUMES HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO PRATO: FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE SALTEADO COM COGUMELOS ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

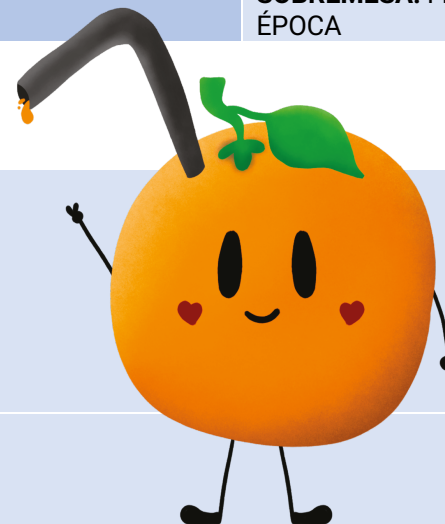
NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

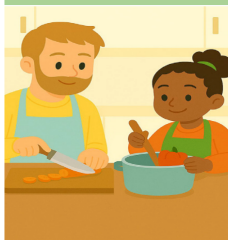
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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)



ENVOLVA AS CRIANÇAS NA ESCOLHA, PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS



- Dê alguma **perceção de autonomia de escolha** às crianças, apresentando-lhes 2 ou 3 opções equilibradas:
 - "Vamos fazer sopa de feijão verde ou de cenoura?"
 - "Queres comprar morangos ou uvas?"
- Inclua as **crianças na preparação e na confeção** dos alimentos refeições, dando-lhes tarefas adequadas à idade e com progressiva autonomia.
- Envolva as **crianças na aquisição de alimentos**, explicando o impacto ambiental dessa escolha (sazonalidade, pescado com menor impacto...).

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.

