



10 A 14 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE ABÓBORA E COUVE-CORAÇÃO PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CALDO VERDE ¹² PRATO: ROJÕES COM BATATA ALOURADA E CASTANHAS HORTÍCOLAS: SALADA MISTA SOBREMESA: PUDIM FLAN ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: MASSADA DE ATUM COM CENOURA ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLORES PRATO: PANADINHOS DE PERU COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE PRATO: LOMBO DE PORCO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

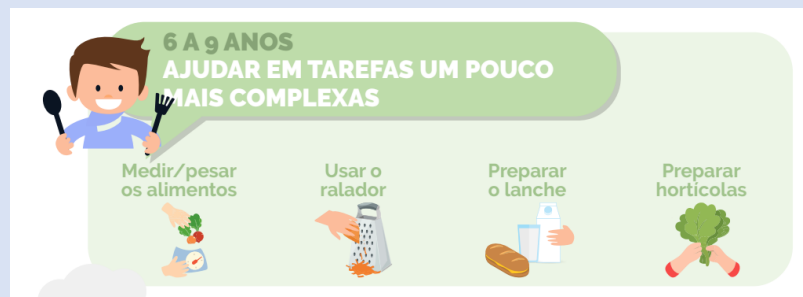
A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

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)

TAREFAS PARA CRIANÇAS NA COZINHA



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.

