



20 A 24 OUTUBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM BATATA FRITA ^{1,3,7} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: CUBINHOS DE CARNE COM FEIJÃO, MASSINHAS, REPOLHO E CENOURA ^{1,3} HORTÍCOLAS: (REPOLHO E CENOURA) SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	SOPA: SOPA DE TRONCHUDA PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹² HORTÍCOLAS: BRÓCOLOS COZIDOS 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)



TRANSFORME AS REFEIÇÕES EM MOMENTOS EM FAMÍLIA E DÊ O EXEMPLO

Faça refeições em conjunto (adultos e crianças) e torne-as em momentos de convívio e partilha. Estimule a conversa à mesa, promovendo o contacto visual com a criança:

- “Diz 3 coisas que são divertidas para ti.”
- “Com quem brincaste hoje na escola?”

Sirva a mesma refeição a todos os membros da família e dê o exemplo: se quer que a criança coma sopa, faça-o também. Faça refeições sem ecrãs (telemóveis, tablets e TV).

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.

