



27 A 31 OUTUBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: SOPA DE LEGUMES PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE ESPINAFRES PRATO: FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CURGETE PRATO: ROJÕESZINHOS ESTUFADOS COM BATATA ALOURADA HORTÍCOLAS: COUVE-ROXA RASPADA COM CENOURA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR PRATO: BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{1,3,4,12} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE ABÓBORA E FEIJÃO-VERDE PRATO: RANCHINHO DE CARNES BRANCAS COM GRÃO-DE-BICO E CENOURA ^{1,3} HORTÍCOLAS: (CENOURA E COUVE-BRANCA) 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.



Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)