



02 A 05 DEZEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

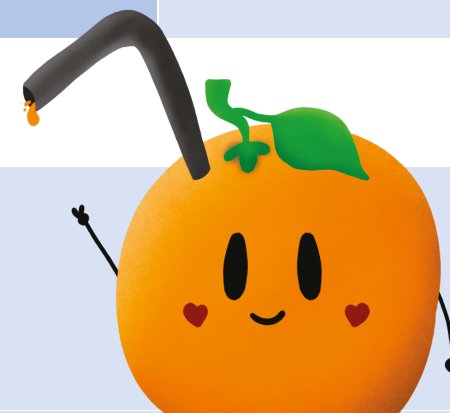
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	FERIADO	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E COUVE-BRANCA PRATO: OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ SECO ^{1,3,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA ^{1,3,4,7} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	SOPA: SOPA DE ABÓBORA E COUVE-FLORES PRATO: MASSA À CAMPONESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: PERNAS FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS ¹² HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA 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 falar sobre alimentação com as crianças?



✓ **PREFIRA...**

"A sopa tem muitas vitaminas e minerais que te ajudam a crescer forte e saudável, por isso era bom se comesses."

"Hoje estás a portar-te muito bem. Vamos fazer alguma atividade que gostes? Pintar, fazer um puzzle..."

✗ **EM VEZ DE...**

"Se não comeres a sopa toda, não comes sobremesa."

"Se te portares bem, compro-te um gelado."

ONTE: 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-