

# 17 A 21 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

ACALO DE WALL	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE <sup>1,3,6</sup> HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA PRATO: ARROZ MALANDRINHO DE BACALHAU <sup>4</sup> HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO- FRANCÊS E NABO PRATO: FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,6,12</sup> HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E CEBOLA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA

**SOPA:** SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE

**OUINTA-FEIRA** 

**PRATO**: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS<sup>4</sup> HORTÍCOLAS: CENOURA

**RASPADA** 

**SOBREMESA:** MOUSSE DE

CHOCOLATE<sup>1,3,7,12</sup>

SEXTA-FEIRA **SOPA:** SOPA DE TRONCHUDA **PRATO:** FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA **HORTÍCOLAS:** BRÓCOLOS COZIDOS

**SOBREMESA:** FRUTA DA

**ÉPOCA** 

### **NOTAS**

#### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

DA ÉPOCA

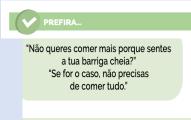
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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?





"Não há problema não teres gostado, podemos voltar a experimentar num outro dia, cozinhado de outra forma."

EM VEZ DE... "Tens de comer tudo o que tens no prato." "Tens de provar porque te faz bem. Se não gostares não tens de voltar a comer."

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-