



17 A 21 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	SOPA: CREME DE AGRIÃO E REPOLHO PRATO: ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3,6} HORTÍCOLAS: JULIANA DE ALFACE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA PRATO: ARROZ MALANDRINHO DE BACALHAU ⁴ HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO PRATO: FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,6,12} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E CEBOLA SOBREMESA: FRUTA DA ÉPOCA	SOPA: SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE PRATO: MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴ HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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.

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...	✗ EM VEZ DE...
"Não queres comer mais porque sentes a tua barriga cheia?" "Se for o caso, não precisas de comer tudo."	"Tens de comer tudo o que tens no prato."
"Não há problema não teres gostado, podemos voltar a experimentar num outro dia, cozinhado de outra forma."	"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-