



## 19 A 23 JANEIRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> SOPA DE COUVE CORAÇÃO <b>PRATO:</b> BIFANAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE <sup>1,3</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE TOMATE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE ESPINAFRES E ABÓBORA <b>PRATO:</b> DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA <sup>1,3,4,7</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS <b>SOBREMESA:</b> GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	<b>SOPA:</b> SOPA DE REPOLHO <b>PRATO:</b> ROJÕES COM BATATA ALOURADA <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS <b>PRATO:</b> ARROZ DE ATUM COM OVO <sup>3,4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA MISTA <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	<b>SOPA:</b> SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS <b>PRATO:</b> PERU ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS <sup>12</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> BRÓCOLOS SALTEADOS <b>SOBREMESA:</b> 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)



### EDUCAR AS CRIANÇAS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



#### EXPERIMENTE ISTO...

Utilize a culinária para ensinar as crianças a comer bem, promovendo a preparação de alimentos saudáveis (ex.: pão, sopa). Estas atividades promovem o interesse por alimentos saudáveis e desenvolvem competências práticas de culinária. Ao mesmo tempo e/ou da sua preparação) e cidadania e desenvolvimento (direitos humanos, educação para a sustentabilidade, saúde, diversidade cultural.).



#### EM VEZ DE...

Confecionar alimentos não saudáveis através de atividades culinárias pontuais e sem propósito (ex.: bolo)



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-