



19 A 23 JANEIRO | 1.º CICLO

2025/2026

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



EDUCAR AS CRIANÇAS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EXPERIMENTE ISTO...	EM VEZ DE...
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).	Confeccionar 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-

