02 A 06 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA**: SOPA DE CENOURA E REPOLHO **PRATO:** ALMÔNDEGAS DE CARNE ESTUFADAS COM ESPARGUETE SALTEADO[1,3] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE FEIJÃO-VERDE **PRATO:** TIRAS DE POTAS PANADAS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,14] **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR **PRATO:** FRANGO ASSADO COM BATATINHAS ASSADAS **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** CREME DE BRÓCOLOS **PRATO:** BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA[1,3,4,6,7] **HORTÍCOLAS:** CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** GELATINA[1,3,6,7,8,12]	**SOPA:** SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO **PRATO:** FÊVERAS GRELHADAS COM MASSA TRICOLOR SALTEADA[1,3] **HORTÍCOLAS:** COUVE-ROXA RASPADA **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)

CSG Comer Saudável é Gostoso!

BENEFÍCIOS DE UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO EM IDADE ESCOLAR:

- Melhora a capacidade de concentração, memorização e raciocínio;
- Fornece energia de qualidade e proteína de elevado valor biológico;
- Contribui para o consumo diário de fruta e hortícolas.

POR ISSO É FUNDAMENTAL TOMAR PEQUENO-ALMOÇO ANTES DE IR PARA A ESCOLA

FONTE: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)