16 A 20 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2026/2027

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	**SOPA:** CREME DE AGRIÃO E REPOLHO **PRATO:** BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE[1,3] **HORTÍCOLAS:** JULIANA DE ALFACE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA**: SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA **PRATO:** RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,4] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE TOMATE **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO **PRATO:** BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM BATATA FRITA **HORTÍCOLAS:** SALADA MISTA **SOBREMESA:** FRUTA DA ÉPOCA	**SOPA:** SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE **PRATO:** MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ DE LEGUMES[4] **HORTÍCOLAS**: CENOURA RASPADA **SOBREMESA:** MOUSSE DE CHOCOLATE[1,3,7,12]	**SOPA:** SOPA DE TRONCHUDA **PRATO:** JARDINEIRA DE CARNES COM BATATA AOS CUBOS, ERVILHAS E CENOURA[12] **HORTÍCOLAS:** SALADA DE ALFACE **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!

É importante incentivar as crianças a comer legumes assim:

Inclua os hortícolas em diversas receitas.

Nas sandes para levar para a escola de pão de mistura ou integral, inclua alface, rúcula, pepino, cenoura, tomate, couve, aipo, espinafres.

Nas refeições principais faça tartes (de massa não folhada) com hortícolas, pizzas, incorpore nos pratos de massa, arroz e, até mesmo em alternativas como almôndegas, purés e outros preparados com hortícolas incorporados na sua base.

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)