



22 A 26 ABRIL | 2.º, 3.º CICLO  
E SECUNDÁRIO  
2023/2024



**ALGUMAS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE PARA FESTAS DE ANIVERSÁRIO MAIS SAUDÁVEIS**  
 - Inclua: saladas de fruta, diferentes pães de mistura e variados, sumos naturais, iogurtes variados, espetadas de frutas, amêndoas, nozes, batidos com iogurte, frutos secos, gelatinas com fruta.  
 -Bolo de aniversário simples, se possível com fruta, evite o excesso de cremes ou chantilly  
 -Para beber, opte por água, infusões sem açúcar, limonadas ou sumos de fruta naturais diluídos Não ofereça refrigerantes. FONTE: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/03/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-festas-de-aniversario-mais-saudaveis.pdf>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CHUCHU	<b>FERIADO</b>	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES
DIETA GERAL	CUBINHOS DE PERU E VITELA ESTUFADOS COM COGUMELOS E ARROZ SECO	MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA <sup>1,3,4</sup>	FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>		FÊVERAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE <sup>1,3</sup>
DIETA LIGEIRA	FILETE DE PERCA ASSADO AO NATURAL COM ARROZ SECO <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA RISCADA COZIDA COM BRÓCOLOS <sup>1,3</sup>	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, PESCADA) <sup>4,14</sup>		PESCADA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>
DIETA VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO COM HORTALIÇA (GRÃO-DE-BICO TRONCHUDA, TOMATE, REPOLHO, CENOURA, BRÓCOLOS) <sup>1,3</sup>	BROA RECHEADA COM LEGUMES E QUEIJO GRATINADO <sup>1,7</sup>	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS, SALSA CENOURA RASPADA E ARROZ SECO COM SALADA <sup>4,12</sup>		ARROZ COM MILHO, CENOURA, ERVILHAS, PIMENTOS AOS CUBOS GRATINADO COM QUEIJO NO FORNO <sup>7</sup>
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E CEBOLA		SALADA DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA		FRUTA DA ÉPOCA

**NOTAS**

**A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.**

**Dieta Geral** – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

**Dieta Ligeira** – Dieta com restrição de gordura.

**Dieta Vegetariana** – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

**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. Tremeços; 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)