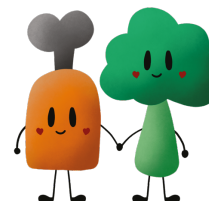




# 23 A 27 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



Tem atenção aos doces e guarda-os para épocas festivas. Procura ter na tua alimentação diária alimentos saudáveis, como fruta e iogurtes. Evita a tentação de recorrer a alimentos pré-preparados que são desprovidos de benefícios para a saúde. Tão importante quanto o que se come é o que se bebe. **Bebe água e não sumos e refrigerantes.** Estas bebidas aumentam o número de calorias ingeridas ao longo do dia, promovendo o aumento do peso.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	SOPA JULIANA	CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO
DIETA GERAL	MASSA À LAVRADOR <sup>1,3,12</sup>	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO <sup>1,3,4,12</sup>	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA <sup>2,12</sup>	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE <sup>1,3,4,7</sup>	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ SECO DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COM CENOURA <sup>1,3</sup>	PESCADA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE TOMATE	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	MASSA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE) <sup>1,3</sup>	OVOS COZIDOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ <sup>3,12</sup>	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO <sup>3,6</sup>	LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, ERVILHAS, CENOURA, CURGETE) <sup>1,3,7</sup>	EMPADÃO DE ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS) COM QUEIJO GRATINADO <sup>7</sup>
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA DE ALFACE E TOMATE	SALADA DE PEPINO E CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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. 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)