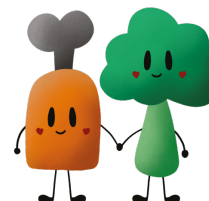




28 A 31 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



Lancheira Saudável?
Preencha a checklist e verifique se os seus lanches cumprem os requisitos para um lanche saudável.

CHECKLIST		👍	👎
<input type="checkbox"/>	Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa...) nos lanches da tarde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Oferece fruta variada e da época nos lanches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ao longo da semana varia a fruta e hortícolas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas...) nos lanches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Opta por pão integral ou de mistura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Inclui laticínios sem adição de açúcar nos lanches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Privilegia a água como bebida de eleição?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Não inclui bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE AGRIÃO E COUVE BRANCA	CREME DE ESPINAFRES E ERVILHAS	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA JULIANA	FERIADO
DIETA GERAL	STROGONOFF DE PERU COM ARROZ DE CENOURA ⁷	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS ¹²	PASTÉIS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{1,3,4,7,12}	ALMÔNDEGAS DE VITELA EM MOLHO DE TOMATE FRESCO COM ESPARGUETE ^{1,3,6,7}	
DIETA LIGEIRA	PESCADA ASSADA AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-DE-BRUXELAS ⁴	MASSADA DE PEIXE COM CENOURA ^{1,3,4}	ESPETADAS DE PERU NO FORNO COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE ¹²	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS ⁴	
DIETA VEGETARIANA	BOLONHESA DE SOJA COM PIMENTOS E COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA ⁶	JARDINEIRA VEGETARIANA COM ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E CENOURA	OVO COZIDO COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{4,12}	ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS, REPOLHO, ERVILHAS, CENOURA E TOMATE ^{1,3}	
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	CENOURA E COUVE-ROXA RASPADAS	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	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)