



# 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 <sup>1,3</sup>  | SOPA JULIANA  | <b>FERIADO</b> |
| DIETA GERAL       | STROGONOFF DE PERU COM ARROZ DE CENOURA <sup>7</sup>                            | FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATINHAS <sup>12</sup>         | PASTÉIS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ <sup>1,3,4,7,12</sup> | ALMÔNDEGAS DE VITELA EM MOLHO DE TOMATE FRESCO COM ESPARGUETE <sup>1,3,6,7</sup>      |                |
| DIETA LIGEIRA     | PESCADA ASSADA AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-DE-BRUXELAS <sup>4</sup> | MASSADA DE PEIXE COM CENOURA <sup>1,3,4</sup>               | ESPETADAS DE PERU NO FORNO COM ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE <sup>12</sup> | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS <sup>4</sup>                                     |                |
| DIETA VEGETARIANA | BOLONHESA DE SOJA COM PIMENTOS E COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA <sup>6</sup>      | JARDINEIRA VEGETARIANA COM ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E CENOURA | OVO COZIDO COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ <sup>4,12</sup>                | ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS, REPOLHO, ERVILHAS, CENOURA E TOMATE <sup>1,3</sup> |                |
| HORTÍCOLAS        | SALADA MISTA  | SALADA DE TOMATE  | SALADA DE ALFACE   | CENOURA E COUVE-ROXA RASPADAS   |                |
| SOBREMESA         | FRUTA DA ÉPOCA  | FRUTA DA ÉPOCA  | GELATINA <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 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)