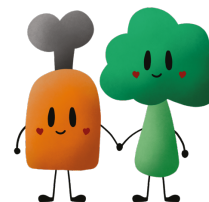




02 A 06 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



FRUTA – ALIMENTO DE EXCELÊNCIA

-Opte pela fruta à sobremesa. Pode cortar a fruta em diferentes formas, adicionar canela, hortelã, ou outras ervas aromáticas e especiarias que permitem obter diferentes sabores. A fruta assada sem adição de açúcar pode ser uma alternativa para variar.

-Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclua fruta da época. Desde uns bagos de uvas, a morangos, uma fatia de melão ou melancia, cerejas, ameixas, a escolha é muita. A fruta poderá ser adicionada aos cereais ou ao iogurte.

-Ao longo da semana tente diversificar nas variedades de fruta, optando sempre pelas da época. Para além da habitual maçã, pera, laranja e banana, existem muitas outras variedades, com diferentes sabores, texturas e formas de comer.

FONTE: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dg_s_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLORES	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS
DIETA GERAL	BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE ^{1,3}	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4,6,7}	FÊVERAS GRELHADAS COM BATATA FRITA ^{1,2}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,2,3,7,14}	RANCHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA, CENOURA E COUVE-CORAÇÃO ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES E SALADA DE TOMATE ⁴	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA MISTA	PESCADA COZIDA COM OVO BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COZIDA E TOMATE ^{1,3}	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE HORTALIÇA ⁴
DIETA VEGETARIANA	ESTUFADO DE ERVILHAS COM CEBNOURA, PIMENTO, ALHO-FRANCÊS GRATINADO COM QUEIJO E ESPARGUETE ^{1,3,7}	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA MISTA ^{1,3,5,6,7,8,9}	OVOS COZIDOS COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ³	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) ^{1,3,7,12}	RANCHO VEGETARIANO (MACARRONETE RISCADO, GRÃO-DE-BICO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	CENOURA E COUVE-ROXA RASPADA	(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{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. 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)