



09 A 13 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2024/2025



SABIA QUE?

O leite e iogurtes não devem acompanhar as refeições principais (almoço e jantar) uma vez que o seu teor de cálcio diminui a capacidade de absorção de ferro pelo organismo (o ferro pode ser encontrado na carne, peixe, marisco, leguminosas, frutos oleaginosos e alguns alimentos fortificados).

Fonte:
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	SOPA DE REPOLHO E ABÓBORA	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA
DIETA GERAL	FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ SECO ¹²	MASSA COM ATUM E CENOURA ^{1,3,4}	JARDINEIRA DE CARNES BRANCAS ¹²	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,2,3,4,7,14}	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	MASSADA DE BACALHAU COM PIMENTO ^{1,3,4}	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E LEGUMES ¹⁴	ESPETADAS DE PERU NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA DE ALFACE	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA E COUVE DE BRUXELAS ⁴
DIETA VEGETARIANA	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ E SALADA MISTA ^{6,9,12}	MASSA COM REPOLHO, CENOURA, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, ERVILHAS, SOJA E PIMENTOS ^{1,3}	JARDINEIRA VEGETARIANA	PATANISCAS DE LEGUMES (CENOURA, BRÓCOLOS, CURGETE, PIMENTO, COUVE-CORAÇÃO) COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3}	ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS, REPOLHO, BRÓCOLOS E CENOURA NO FORNO COM QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	CENOURA RASPADA	SALADA DE TOMATE	COUVE ROXA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	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. 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)