



# 18 A 22 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



## PORQUE DEVEMOS CONSUMIR O MENOS POSSÍVEL ALIMENTOS PROCESSADOS?

- > Fornecem habitualmente calorias vazias, isto é, fornecem calorias sem acrescentar valor nutricional (vitaminas e minerais)
- > Possuem geralmente elevado teor de sal, gordura e/ou açúcar
- > Apresentam aditivos que não beneficiam a saúde
- > Alteram ou danificam a matriz natural dos alimentos, o que pode diminuir a capacidade que o nosso corpo tem de utilizar os nutrientes (vitaminas e minerais), fibra e outros compostos benéficos para a saúde, que se encontram naturalmente presentes na versão mais "natural" dos alimentos.

Fonte:

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_documentos/dgs\\_pnpas\\_regressoaulas\\_recomendacoes\\_v5-2.pdf](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	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>	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,7</sup>	BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ SECO E FEIJÃO PRETO <sup>12</sup>	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ <sup>1,3,4,12</sup>	BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE <sup>1,3</sup>
DIETA LIGEIRA	FILETE DE SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES <sup>4</sup> E SALADA DE TOMATE	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COM CENOURA <sup>1,3</sup>	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	ARROZ DE LEGUMES COM ERVILHAS E SALADA DE TOMATE	LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, ERVILHAS, CENOURA, CURGETE) <sup>1,3,7</sup>	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>1,3,6,7,9,10,11,12</sup>	OVOS COZIDOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ <sup>3,12</sup>	ESPARGUETE VEGETARIANA (ERVILHAS, ESPINAFRES, CENOURA RASPADA, TOMATE) <sup>1,3</sup>
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA	COUVE-ROXA RASPADA	BRÓCOLOS SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <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)