



25 A 29 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



Crianças pequenas, quantidades pequenas

As necessidades energéticas e de macronutrientes na criança, como dependem do peso e da altura, são diferentes das do adulto, e, como tal, não é expectável que coma a mesma quantidade de comida que um adulto.

O tamanho das mãos da criança pode ser usado para estimar a porção dos componentes da refeição:



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 FEIJÃO-VERDE	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE LEGUMES	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ABÓBORA COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	ARROZ À VALENCIANA	MASSA FUSILLI SALTEADA COM ATUM E OVO ^{1,3,4}	FEIJOADA À PORTUGUESA ¹²	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM MOLHO DE CENOURA E BATATA ASSADA ⁴	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ¹²
DIETA LIGEIRA	ABRÓTEA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ MACEDÓNIA	MASSA ESPIRAL COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4} E COUVE DE BRUXELAS	COZIDO DE CARNE SIMPLES COM CENOURA E COUVE CORAÇÃO	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E LEGUMES ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	PIZZA VEGETARIANA COM QUEIJO ^{1,3,7}	MASSA DE LEGUMES NO FORNO COM GRATINADO DE OVO ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA	COGUMELHOS ESTUFADOS COM TOMATE, ALHO-FRANCÊS, CURGETE, CENOURA E ERVILHAS COM PURÉ DE BATATA ¹²	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,3,6,8,9,11}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA DE FEIJÃO-VERDE	(CENOURA E REPOLHO)	BRÓCOLOS COZIDOS	SALADA DE ALAFCE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	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)