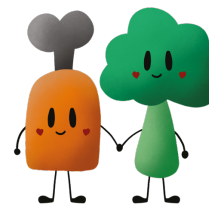




10 A 14 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

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.
- > 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://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.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 ^{1,3,12}	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{1,3,4,12}	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA ^{2,12}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4,7}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS ¹²
DIETA LIGEIRA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ SECO DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COM CENOURA ^{1,3}	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE TOMATE	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ⁴
DIETA VEGETARIANA	MASSA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE) ^{1,3}	OVOS COZIDOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{3,12}	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO ^{3,6}	LASANHA DE LEGUMES (PIMENTOS, ERVILHAS, CENOURA, CURGETE) ^{1,3,7}	EMPADÃO DE ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS) COM QUEIJO GRATINADO ⁷
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA DE ALFACE E TOMATE	SALADA DE PEPINO E CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS SALTEADOS
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. 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)