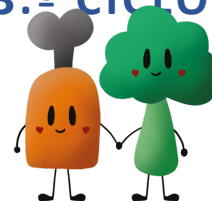




17 A 21 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



A maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno, ao vapor ou salteados apenas com uma colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas. Opte por cogumelos, curgete, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Os hortícolas congelados (ex.: repola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby) não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ser também uma opção.

O IMPORTANTE É DAR COR AO PRATO!

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 | CREME DE AGRIÃO E REPOLHO | CANJA DE GALINHA ^{1,3} | SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO | SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE | SOPA DE TRONCHUDA |
| DIETA GERAL | LASANHA DE CARNES ^{1,3,7} | RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ SECO DE MACEDÓNIA ^{1,3,4,6,7,14} | FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO-PRETO E ARROZ ¹² | MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA ^{1,3,4} | BIFE DE PERU GRELHADO COM BATATA FRITA |
| DIETA LIGEIRA | ABRÓTEA COZIDA COM TODOS ^{3,4} | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA | FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴ | FRANGO COZIDO COM BATATA E COUVE-DE-BRUXELAS | MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14} |
| DIETA VEGETARIANA | MASSA COM FEIJÃO E HORTALIÇA (TRONCHUDA, TOMATE, REPOLHO, CENOURA, BRÓCOLOS) ^{1,3} | HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E COUVE-FLORES ^{1,3,6,7,9,10,11} | FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ SECO | MASSA VEGETARIANA COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA E QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7} | OVOS ESCALFADOS COM BATATA FRITA E SALADA MISTA |
| HORTÍCOLAS | (CENOURA E COUVE-BRANCA) | CENOURA RASPADA | SALADA DE ALFACE E CEBOLA | SALADA DE TOMATE | SALADA MISTA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA | FRUTA DA ÉPOCA | FRUTA DA ÉPOCA | MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12} | 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)