



# 12 A 16 MAIO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup>	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM BATATA FRITA <sup>1,3,7</sup>	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS <sup>4</sup>	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO-PRETO E ARROZ <sup>12</sup>	MACARRONADA DE ATUM COM CENOURA <sup>1,3,4</sup>	JARDINEIRA DE CARNES <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA	ABRÓTEA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4</sup>	FRANGO COZIDO COM BATATA E COUVE-DE-BRUXELAS	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) <sup>4,14</sup>
DIETA VEGETARIANA	OVOS ESCALFADOS COM BATATA FRITA E SALADA MISTA <sup>4</sup>	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS COM ARROZ DE ERVILHAS E COUVE-FLORES <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	ARROZ DE LEGUMES COM MILHO E SOJA <sup>6</sup>	MASSA VEGETARIANA COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA E QUEIJO GRATINADO <sup>1,3,7</sup>	JARDINEIRA VEGETARIANA COM MISTURA DE LEGUMES
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	CENOURA RASPADA	BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,7,12</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)