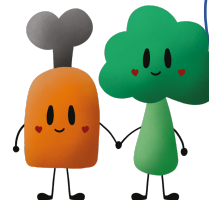




13 A 17 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO
E SECUNDÁRIO
2025/2026



16 DE OUTUBRO
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES	SOPA DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	CREME DE LEGUMES	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA
DIETA GERAL	MASSA À CAMPONESA ^{1,3}	BACALHAU À BRÁS ^{3,4}	ARROZ DE FRANGO	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO PRETO E ARROZ	FUSILLI COM ATUM E MACEDÓNIA ^{1,3,4}
DIETA LIGEIRA	FILETE DE SALMÃO GRELHADO ARROZ DE LEGUMES ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-DE-BRUXELAS	POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E REPOLHO ¹⁴	FILETE DE PESCADA NO FORNO COM BATATA E FEIJÃO-VERDE ³	COZIDO DE CARNE SIMPLES
DIETA VEGETARIANA	MACARRONADA DE VEGETAIS COM CURGETE, REPOLHO, ERVILHAS, CENOURA E COGUMELOS FRESCOS ^{1,3}	BRÁS DE LEGUMES ^{1,3,4}	PATANISCAS DE VEGETARIANAS (CENOURA, BRÓCOLOS, CURGETE, PIMENTO, COUVE-CORAÇÃO) COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3}	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS, ARROZ E FEIJÃO-VERDE ³	MISTURA DE LEGUMES E SOJA ESTUFADOS COM FUSILLI SALTEADO ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE	COUVE-ROXA RASPADA	SALADA MISTA	CENOURA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	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 Sulfatos; 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)