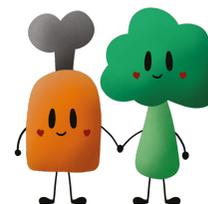




15 A 19 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



SABIA QUE...

-Cerca de 70% da superfície do nosso planeta é coberta por água mas 97,5% da água do planeta é salgada e não pode ser utilizada para consumo humano;

-De acordo com os cálculos efetuados pela Organização das Nações Unidas (ONU), produzir um par de calças de ganga gasta em média 5.196 mil litros de água, que seria suficiente para a necessidade de consumo diário de aproximadamente 47 pessoas;

-Cerca de 2,2 mil milhões de pessoas não têm acesso a água potável e 4,2 mil milhões vivem sem saneamento adequado. Espera-se que os efeitos das mudanças climáticas aumentem estes números, se não atuarmos com urgência. Até 2050, entre 3,5 e 4,4 mil milhões de pessoas terão acesso limitado a água, dos quais mais de mil milhões viverão em cidade.

FONTE: <https://are.cmporto.pt/sites/default/files/sites/default/files/documentos/Dica%20Nutritiva%20n%C2%BA%20217.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	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,4,7}	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ²	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{1,3,4,12}	JARDINEIRA DE CARNES ¹²
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM TODOS ^{3,4}	PERU ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE COZIDA ^{1,3}	FILETE DE DOURADA GRELHADO COM ARROZ BRANCO ⁴
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE VEGETARIANA COM COGUMELOS, CENOURA, ERVILHAS, MILHO, BRÓCOLOS E REPOLHO ^{1,3}	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE CENOURA, ERVILHAS E BRÓCOLOS ^{1,3}	HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM BATATA ASSADA ^{6,9}	OVOS COZIDOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{3,12}	JARDINEIRA VEGETARIANA COM TOFU ⁶
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E TOMATE	COUVE ROXA RASPADA COM CENOURA	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{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. 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)