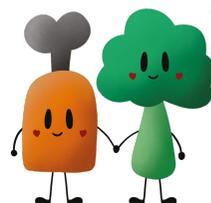




22 A 26 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



O pH da água tem influência na dieta?
Atualmente, verifica-se a crescente atribuição de benefícios ao consumo de água alcalina (pH>7) tais como a capacidade de regular o pH sanguíneo, capacidade antioxidante e até mesmo benefícios na prevenção de determinadas doenças. **No entanto, não existe evidência científica que suporte estes benefícios.**

Fonte: <https://are.cm-porto.pt/sites/default/files/sites/default/files/documentos/Dica%20nutritiva%20n%C2%BA%20236.pdf>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE REPOLHO	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA DE FEIJÃO-VERDE E ALHO-FRANCÊS
DIETA GERAL	LASANHA DE CARNES ^{1,3,7,8}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ SECO DE TOMATE ^{1,3,4,7}	PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4}	BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO
DIETA LIGEIRA	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E LEGUMES SALTEADOS ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COM CENOURA ^{1,3}	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE ⁴	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM BATATA	POTAS ESTUFADAS AO NATURAL COM ARROZ BRANCO ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	MASSA VEGETARIANA COM FEIJÃO BRANCO (COGUMELOS, REPOLHO, CENOURA, BERINGELA) ^{1,3}	ESTUFADO DE SOJA COM LEGUMES (COUVE-FLORES, BRÓCOLOS, CENOURA, CURGETE, MILHO) E ARROZ DE TOMATE	EMPADÃO DE ARROZ DE LEGUMES (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS)	BROA GRATINADA COM LEGUMES (CURGETE, CENOURA, PIMENTOS, TOMATE, ERVILHAS) E QUEIJO ^{1,7}	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ BRANCO
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS	SALADA MISTA	SALADA 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. 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)