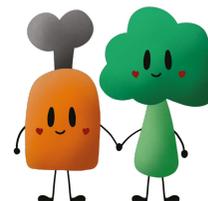




# 29 SETEMBRO A 03 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



## DEVE EVITAR-SE AO MÁXIMO OS SEGUINTE ALIMENTOS E BEBIDAS

Refrigerantes e outras bebidas açucaradas, caldos concentrados com gordura, molhos, produtos de charcutaria e salsicharia, pastelaria salgada (por exemplo: folhados, lanches, pães com chouriço), snacks fritos salgados (por exemplo: batatas fritas), fast-food (por exemplo: pizza e hambúrguer no pão com molhos), salgadinhos fritos de carne (por exemplo: rissóis e croquetes), produtos de pastelaria (por exemplo: bolos e croissants), bolachas (por exemplo: recheadas ou com cobertura de chocolate ou de creme) e cremes de barrar com chocolate.

Fonte:

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_documentos/nutricao\\_e\\_alimentacao\\_no\\_desporto\\_escolar\\_digital.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/nutricao_e_alimentacao_no_desporto_escolar_digital.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	MASSA À LAVRADOR <sup>1,3</sup>	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,2,3,4,8,10,14</sup>	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA <sup>2,12</sup>	EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM COM OVO <sup>3,4</sup>	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE COGUMELOS <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA	PESCADA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>	PERU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE MECEDÓNIA	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) <sup>4,14</sup>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE COZIDO E COUVE DE BRUXELAS <sup>1,3</sup>	FILETES DE DOURADA GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA E SALADA MISTA <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	MASSADA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE) <sup>1,3</sup>	SALSICHAS VEGETARIANAS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E BRÓCOLOS <sup>1,3</sup>	BERINGELA RECHEADA COM MILHO, LEGUMES E BATATA AOS CUBOS	OVOS ESCALFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA DE TOMATE <sup>3</sup>	ARROZ DE LEGUMES GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO (COGUMELOS, COUVE-FLORES, CENOURA, TOMATE, ALHO-FRANCÊS) <sup>7</sup>
HORTÍCOLAS	(CENOURA E REPOLHO)	SALADA DE ALFACE E TOMATE	SALADA DE PEPINO E CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	SALADA MISTA
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 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)