



10 A 14 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



Sabias que o fiambre e outras carnes processadas estão ligados a um maior risco de doenças do coração e digestivas quando consumidos em excesso?

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA E COUVE-CORAÇÃO	CALDO-VERDE ¹²	CREME DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLORES	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE
DIETA GERAL	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4}	ROJÕES COM CASTANHAS E BATATA ALOURADA ¹²	MASSADA DE ATUM COM CENOURA ^{1,3,4}	PANADOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3}	LOMBO DE PORCO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO	BACALHAU COZIDO COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ⁴	PERU ASSADO COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-DE-BRUXELAS	MASSA ESPIRAL COM PEISCADA, SALMÃO, TOMATE E PIMENTO ^{1,3,4}	FILETE DE DOURADA ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA ⁴
DIETA VEGETARIANA	HAMBÚRGUER VEGETARIANO GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁶	OVOS COZIDOS COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS ³	MASSA VEGETARIANA COM FEIJÃO VERMELHO, COUVE-LOMBARDA, REPOLHO, CURGETE, PIMENTOS ^{1,3}	ERVILHAS ESTUFADAS COM CENOURA, PIMENTO, TOMATE E ARROZ	FOLHADO DE LEGUMES COM COGUMELOS, REPOLHO, TOMATE, CURGETE E QUEIJO ^{1,3,7}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	COUVE- ROXA RASPADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	PUDIM FLAN ^{1,3,6,7,8,12}	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. 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)