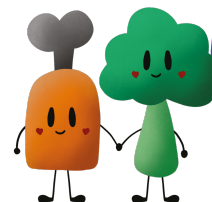




20 A 24 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



**“MASTIGA OS ALIMENTOS DEVAGAR,
POIS AO MASTIGAR BEM, DIGERES
MELHOR OS ALIMENTOS E
APROVEITAS MAIS NUTRIENTES.”**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	HAMBÚRGUERES DE AVES GRELHADOS COM ALOURADA ^{1,3,7}	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴	MASSA À LAVRADOR COM REPOLHO E CENOURA ^{1,3}	EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM ⁴	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	ABRÓTEA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ E COUVE-DE-BRUXELAS	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14}
DIETA VEGETARIANA	OVOS MEXIDOS COM BATATA FRITA E SALADA MISTA ⁴	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS COM ARROZ DE ERVILHAS E COUVE-FLORES ^{1,3,6,7,9,10,11}	MASSA VEGETARIANA COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA E QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7}	ARROZ DE LEGUMES COM MILHO E SOJA ⁶	JARDINEIRA VEGETARIANA COM MISTURA DE LEGUMES
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	(CENOURA E REPOLHO)	CENOURA RASPADA	BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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)