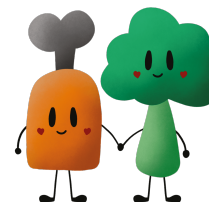




27 A 31 OUTUBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



Sabias que comer demasiado açúcar pode deixar-te cansado e com menos energia ao fim de algum tempo? Já pensaste quantas vezes por dia comes alimentos que contêm açúcar?

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE LEGUMES	CREME DE ESPINAFRES E ERVILHAS	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E CURGETE	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES	SOPA DE ABÓBORA E FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,4,7}	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO ^{1,3,4,12}	RANCHO DE CARNES BRANCAS COM GRÃO-DE-BICO E CENOURA ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	BACALHAU COZIDO COM TODOS ^{3,4}	PERU ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-FLORES COZIDA	SALMÃO NO FORNO COM ARROZ SECO ⁴	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE COZIDA ^{1,3}	FILETE DE DOURADA GRELHADO COM BATATA ASSADA AO NATURAL E SALADA DE PEPINO ⁴
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE VEGETARIANA COM COGUMELOS, CENOURA, ERVILHAS, MILHO, BRÓCOLOS E REPOLHO ^{1,3}	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE CENOURA, ERVILHAS E COUVE-FLORES ^{1,3}	HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM BATATA ALOURADA ^{6,9}	OVOS COZIDOS COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{3,12}	GRÃO-DE-BICO ESTUFADO EM TOMATE COM COUVE-CORAÇÃO, CENOURA, PIMENTOS E MASSA RISCADA ^{3,4}
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E TOMATE	COUVE ROXA RASPADA COM CENOURA	JULIANA DE ALFACE	(CENOURA E COUVE-CORAÇÃO)
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)