



**02 A 05 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO  
E SECUNDÁRIO**  
**2025/2026**



**Sabias que quando comes depressa ou mastigas mal os alimentos, a digestão fica mais difícil e o intestino trabalha pior?**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	FERIADO	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-BRANCA	CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup>	SOPA ABÓBORA E COUVE-FLOR	CREME DE LEGUMES
DIETA GERAL		OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ SECO <sup>1,3</sup>	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA <sup>1,3,4,7</sup>	MASSA À CAMPONESA <sup>1,3</sup>	PERNAS DE FRANGO ASSADAS NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA		FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE	PESCADA ASSADA AO NATURAL COM BATATA ASSADA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>4</sup>	MASSADA DE PEIXES COM TOMATE E PIMENTO (SALMÃO E PERCA) <sup>1,3,4</sup>
DIETA VEGETARIANA		OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS FRESCOS E ARROZ SECO <sup>3</sup>	FOLHADO DE LEGUMES <sup>1,3</sup>	BERINGELA RECHEADA COM LEGUMES ESTUFADOS, GRATINADA COM QUEIJO E COUSCOUS <sup>1,3</sup>	ESPARGUETE SALTEADA COM SOJA, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA, PIMENTOS E TOMATE <sup>1,3,6</sup>
HORTÍCOLAS		SALADA DE TOMATE	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA
SOBREMESA		FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 lacticínios.

**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)