



**09 A 12 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO
E SECUNDÁRIO
2025/2026**



Sabias que o teu intestino tem milhares de milhões de bactérias boas, que precisam de frutas, legumes e até alguns iogurtes para viver?

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	FERIADO	SOPA DE FEIJÃO, CENOURA E REPOLHO	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	CREME DE LEGUMES	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA
DIETA GERAL		BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3}	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ SECO ^{1,3,4,12}	ARROZ DE FRANGO NO FORNO ¹²	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA		POTA COZIDA COM BATATA COZIDA E FEIJÃO-VERDE ¹⁴	ESPETADAS DE PERU GRELHADAS COM ARROZ SECO E SALADA MISTA	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES ⁴
DIETA VEGETARIANA		BOLONHESA DE SOJA COM CURGETE, TOMATE E ALHO-FRANCÊS E ESPARGUETE ^{1,3,6}	PATANISCAS VEGETARIANAS (CENOURA, BRÓCOLOS, CURGETE, PIMENTO, COUVE-CORAÇÃO) COM FEIJÃO-FRADE E ARROZ ^{1,3,12}	OVOS COZIDOS COM BATATA, CENOURA E COUVE-BRANCA ³	ARROZ DE LEGUMES COM MILHO E TOFU ⁶
HORTÍCOLAS		CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA
SOBREMESA		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 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)