



# 15 A 19 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



Este Natal adiciona **Carinho, Amor e Amizade**, mistura tudo com **Fé e Solidariedade**, acrescenta um pouco de **Compreensão, Paz e Alegria**. Tempera com **Meiguice, Ternura e Afetos**. Por fim polvilha com **Doçura** e verás que entras no Novo Ano mais **Feliz**.

## BOAS FESTAS

|                   | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
|-------------------|--|---|---|---|--|
| SOPA              | CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup>  | CREME DE LEGUMES  | SOPA DE CURGETE E COUVE-FLOR  | SOPA DE ESPINAFRES  | CREME DE CENOURA E ABÓBORA                               |
| DIETA GERAL       | HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM BATATA FRITA <sup>1</sup>                  | ARROZ DE ATUM <sup>4</sup>  | MASSA À LAVRADOR <sup>1,3,12</sup>  | PESCADA ASSADA COM ARROZ DE REPOLHO MALANDRINHO <sup>4</sup>                                      | CABRITO/VITELA NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>  |
| DIETA LIGEIRA     | FILETES DE RED-FISH GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA E BRÓCOLOS <sup>4</sup> | BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA ESPIRAL COZIDA E COUVE-DE-BRUXELAS <sup>1,3</sup> | FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM BATATA COZIDA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE <sup>4</sup>       | FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM BATATA AOS CUBOS E SALADA DE TOMATE                                | FILETES DE ABRÓTEA GRELHADOS COM ARROZ SECO <sup>4</sup> |
| DIETA VEGETARIANA | HAMBÚRGUER VEGETARIANO GRELHADO COM BATATA FRITA <sup>1,6</sup>            | ARROZ COM MILHO, CENOURA, ERVILHAS E OVO <sup>3</sup>                             | MASSADA VEGETARIANA COM FEIJÃO BRANCO, COUVE-CORAÇÃO, CENOURA E PIMENTOS <sup>1,3</sup> | BROA GRATINADA COM LEGUMES (CURGETE, CENOURA, PIMENTOS, TOMATE, ERVILHAS) E QUEIJO <sup>1,7</sup> | FOLHADO VEGETARIANO <sup>1,7,12</sup>                    |
| HORTÍCOLAS        | SALADA DE ALFACE   | CENOURA RASPADA   | (CENOURA E REPOLHO)   | SALADA DE TOMATE  | GRELOS SALTEADOS <sup>12</sup>                           |
| SOBREMESA         | PÃO-DE-LÓ <sup>1,3</sup>   | FRUTA DA ÉPOCA  | FRUTA DA ÉPOCA  | FRUTA DA ÉPOCA  | FRUTA E DOCES DE NATAL <sup>1,8,3,7</sup>                |

### 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. Amendoads; 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)