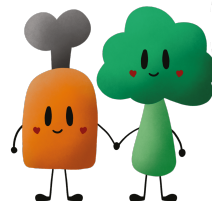




## 15 A 19 DEZEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

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-FLORES	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>1,3,7</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 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)