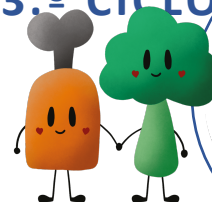




17 A 21 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



Sabias que comer 5 porções de frutas e legumes por dia (cerca de 400 g) reduz o risco de doenças e melhora a energia e o humor?

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO E ABÓBORA	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	ALMÔNDegas EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3,6}	BACALHAU À BRÁS ^{3,4}	FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,6}	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	PESCADA ASSADA AO NATURAL COM BATATA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E COUVE-DE-BRUXELAS COZIDA	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	COZIDO DE CARNE SIMPLES	MISTO DE PEIXES EM CALDEIRADA (BATATA, PIMENTO, POTA, SALMÃO, DOURADA) ^{4,14}
DIETA VEGETARIANA	ESPARGUETE SALTEADA COM MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, TOMATE EM CUBOS E OVO ^{1,3,12}	BRÁS DE LEGUMES ³	ESTUFADO DE FEIJÃO CATARINO COM RATATOUILLE (CEBOLA, TOMATE, CURGETE E BERINGELA) E ARROZ SECO	GRÃO-DE-BICO ESTUFADO COM BRÓCOLOS, COUVE-FLOR, CURGETE, CENOURA E BATATA AOS CUBOS	MASSA DE TOFU ESTUFADO COM LEGUMES (CURGETE, PIMENTO VERMELHO E CENOURA) ^{1,3,6}
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	CENOURA RASPADA	BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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. Tremeços; 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)