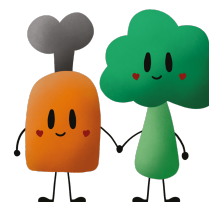




24 A 28 NOVEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



A EMENTA DESTA SEMANA FOI
ELABORADA COM A COLABORAÇÃO DOS
ALUNOS DO 1º CICLO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE ESPINAFRES	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ALHO-FRANCÊS	SOPA DE CENOURA E ABÓBORA
DIETA GERAL	BIFANAS ESTUFADAS COM MASSA LACINHOS ^{1,3}	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO ^{3,4}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ¹²	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,2,3,4}	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3}
DIETA LIGEIRA	FILETES DE PESCADA ASSADOS AO NATURAL COM BATATA ⁴	ESPETADAS DE PERU NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-DE-BRUXELAS	TENTÁCULO DE POTA COZIDO COM BATATA COZIDA E CENOURA ¹⁴	BIFES DE FRANGO GRELHADOS COM MASSA ESPIRAL SALTEADA COM COGUMELOS ^{1,3,12}	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA ⁴
DIETA VEGETARIANA	MASSA LACINHOS SALTEADA COM COGUMELOS, ERVILHAS, CENOURA E REPOLHO ^{1,3}	OVOS COM COZIDOS COM SALADA DE BATATA AOS CUBOS, ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO-VERDE	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-MANTEIGA, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ DE CENOURA ^{1,5,6,11}	ARROZ PRIMAVERA COM ERVILHAS, CENOURA, MILHO, PIMENTO NO FORNO GRATINADO COM QUEIJO ⁷	LENTILHAS À BOLONHESA (LENTILHAS, TOMATE, CENOURA, CURGETE, COGUMELOS) E ESPARGUETE ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA	SALADA TOMATE	SALADA DE ALFACE E TOMATE	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	PERA	BANANA	TANGERINA	BOLO DE LARANJA ^{1,3}	UVAS

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)