



05 A 09 JANEIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



SABIAS QUE?...

Sabias que...

O kéfir é uma bebida fermentada rica em probióticos, que ajudam o intestino a funcionar melhor e reforçam as defesas do organismo. A fermentação reduz a lactose, tornando-o uma boa alternativa para quem tem dificuldade em digerir o leite.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA GRÃO-DE-BICO E COUVE-BRANCA	CREME DE FEIJÃO-VERDE E CURGETE	SOPA DE FEIJÃO, BRÓCOLOS E COUVE-FLOR	SOPA JULIANA
DIETA GERAL	BOLONHESA DE CARNES EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3}	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4}	FEIJOADA À PORTUGUESA ¹²	MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4}	FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE MACEDÓNIA	BACALHAU À GOMES SÁ COM BRÓCOLOS COZIDOS ^{3,4}	COZIDO DE CARNE SIMPLES	MASSADA DE PEIXE COM TOMATE E PIMENTO ^{1,3,4}
DIETA VEGETARIANA	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE ^{1,3,6}	SALSICHAS VEGETARIANAS GRELHADAS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E REPOLHO COZIDO ^{1,6}	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) E ARROZ ^{1,5,6,11}	LASANHA DE LEGUMES ^{1,3,7}	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ ^{3,12}
HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	(CENOURA E REPOLHO)	CENOURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	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)