



# 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 <sup>1,3</sup>	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÔNIA <sup>1,3,4</sup>	FEIJOADA À PORTUGUESA <sup>12</sup>	MACARRONADA DE ATUM <sup>1,3,4</sup>	FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES <sup>4</sup>	BIFE DE PERU GRElhado COM ARROZ DE MACEDÔNIA	BACALHAU À GOMES SÁ COM BRÓCOLOS COZIDOS <sup>3,4</sup>	COZIDO DE CARNE SIMPLES	MASSADA DE PEIXE COM TOMATE E PIMENTO <sup>1,3,4</sup>
DIETA VEGETARIANA	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE <sup>1,3,6</sup>	SALSICHAS VEGETARIANAS GRElhadas COM ARROZ DE MACEDÔNIA E REPOLHO COZIDO <sup>1,6</sup>	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) E ARROZ <sup>1,5,6,11</sup>	LASANHA DE LEGUMES <sup>1,3,7</sup>	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ <sup>3,12</sup>
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 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)