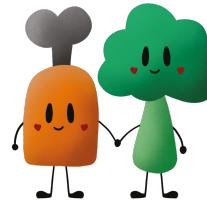




## 02 A 06 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



Evite consumir peças de carne queimadas ou carbonizadas, pois apresentarão níveis mais elevados de aminas heterocíclicas. A exposição a aminas heterocíclicas aumenta o risco de desenvolvimento de diversos cancros.

FONTE: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN\\_e-book-CARNE\\_DE\\_AVES-considerac\\_o\\_es\\_nutricionais\\_e\\_de\\_saude.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-considerac_o_es_nutricionais_e_de_saude.pdf)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE REPOLHO E CENOURA	CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup>	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	MASSA À CAMPONESA <sup>1,3,12</sup>	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,3,4,6,7</sup>	FEIJOADA À PORTUGUESA <sup>12</sup>	BACALHAU À BRÁS <sup>3,4,6,8,12</sup>	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO
DIETA LIGEIRA	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE COZIDO	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE TOMATE	CALDEIRADA DE PEIXES (SALMÃO E PESCADA) COM PIMENTO E TOMATE <sup>4</sup>	FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ESPARGUETE COZIDO E BRÓCOLOS <sup>1,3</sup>	ABRÓTEA COZIDA COM OVO BATATA, CENOURA E REPOLHO <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO COM GRÃO-DE-BICO, REPOLHO, CENOURA E PIMENTOS <sup>1,3</sup>	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE CENOURA, MILHO, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE <sup>3</sup>	FEIJÃO VERMELHO ESTUFADO COM TOFU, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS E ARROZ SECO <sup>1,5,6,11</sup>	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS ERVILHAS) <sup>1,3,7,12</sup>	MASSA TRICOLOR COM ERVILHAS, CENOURA, CUREGETE, REPOLHO E TOMATE <sup>1,3</sup>
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	SALADA DE TOMATE	(CENOURA E REPOLHO)	JULIANA DE ALFACE E COUVE-ROXA	SALADA 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. 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)