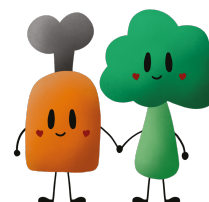




## 09 A 13 FEVEREIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



### SABIA QUE?...

As carnes de aves de capoeira são importantes fontes de proteínas de alto valor biológico, de ácidos gordos essenciais, de vitaminas e de minerais.

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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	SOPA JULIANA	CREME DE TRONCHUDA E GRÃO-DE-BICO
DIETA GERAL	CARNE ESTUFADA COM ERVILHAS E ARROZ SECO <sup>12</sup>	MACARRAONADA DE ATUM <sup>1,3,4</sup>	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>3,4,12</sup>	MASSA À LAVRADOR <sup>1,3,12</sup>
DIETA LIGEIRA	PESCADA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ SECO	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA E FEIJÃO-VERDE COZIDOS <sup>4</sup>	MASSA COM FRANGO E CENOURA <sup>1,3</sup>	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM ARROZ SECO <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM ERVILHAS, CENOURA E OVOS COM SALADA MISTA <sup>4</sup>	COTOVELINHOS GRATINADOS COM QUEIJO E MAIONESE, ERVILHAS, MILHO E MOLHO DE TOMATE <sup>1,3,6,7</sup>	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO <sup>3,6</sup>	OVOS ESCALFADOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E BRÓCOLOS	MASSA CORTADA COM FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE, CURGETE <sup>1,3</sup>
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS COZIDOS	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	(CENOURA E REPOLHO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE <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)