



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

	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 ^{1,2}	MACARRAONADA DE ATUM ^{1,3,4}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{3,4,12}	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,12}
DIETA LIGEIRA	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ SECO	FILETE DE BACALHAU ASSADO AO NATURAL COM BATATA E FEIJÃO-VERDE COZIDOS ⁴	MASSA COM FRANGO E CENOURA ^{1,3}	FILETES DE SOLHA GRELHADOS COM ARROZ SECO ⁴
DIETA VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM ERVILHAS, CENOURA E OVOS COM SALADA MISTA ⁴	COTOVELINHOS GRATINADOS COM QUEIJO E MAIONESE, ERVILHAS, MILHO E MOLHO DE TOMATE ^{1,3,6,7}	TOFU À BRÁS COM CENOURA, ALHO-FRANCÊS E PIMENTO VERMELHO ^{3,6}	OVOS ESCALFADOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E BRÓCOLOS	MASSA CORTADA COM FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA, REPOLHO, PIMENTO, TOMATE, CURGETE ^{1,3}
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 ^{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 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)