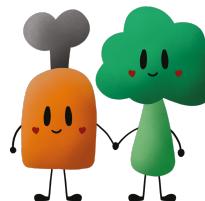




# 26 A 30 JANEIRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2025/2026



## SABIA QUE?...

Em 2023, a carne de animais de capoeira\* foi a mais consumida em Portugal (47,2 Kg/ habitante), ocupando a segunda posição a carne de suíno (41,7 Kg/habitante)

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 REPOLHO E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup>	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	FÊVERAS À SALSICHEIRO COM ARROZ DE CENOURA <sup>12</sup>	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ SECO <sup>1,3,12</sup>	MASSA À LAVRADOR <sup>1,3,12</sup>	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE MACEDÓNIA <sup>1,3,4,6,7</sup>	FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>
DIETA LIGEIRA	MASSADA COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, PESCADA) <sup>1,3,4</sup>	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ SECO E SALADA MISTA	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E FEIJÃO-VERDE <sup>4</sup>	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA	MEIA DESFEITA DE BACALHAU COM GRÃO-DE-BICO E OVO <sup>3,4</sup>
DIETA VEGETARIANA	CROQUETES VEGETARIANOS COM ARROZ DE CENOURA E BRÓCOLOS COZIDOS <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>	SALADA DE FEIJÃO-FRADE COM OVO, ARROZ E SALADA MISTA <sup>3,12</sup>	MASSA COM LEGUMES E FEIJÃO MANTEIGA <sup>1,3</sup>	ARROZ COM OVO MEXIDO, ERVILHAS, CENOURA, PIMENTOS E MILHO <sup>3</sup>	FEijoada Vegetariana COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ SECO <sup>1,5,6,11</sup>
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	CENOURA RASPADA	(CENOURA E REPOLHO)	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE
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)