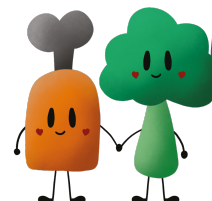




02 A 06 MARÇO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



MOTIVOS PARA CONSUMIR CARNE DE AVES

- Apresenta um alto teor de proteína, que contribui para o crescimento e para a manutenção da massa muscular;
- Contém um menor conteúdo lipídico, particularmente em ácidos gordos saturados e fornece ácidos gordos insaturados, mono e poliinsaturados;
- É fonte de vitaminas do complexo B (B3, B6 e B12) e de minerais (potássio e fósforo);
- Acessível e amplamente usada na gastronomia portuguesa;
- Está associada a uma menor pegada de carbono, por comparação com outros alimentos de origem animal.

FONTE: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_e-book-CARNE_DE_AVES-consideracoes_nutricionais_e_de_sau_de.pdf

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE AGRIÃO E REPOLHO	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO	SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE	SOPA DE TRONCHUDA
DIETA GERAL	LASANHA DE CARNES ^{1,3,7}	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ⁴	MASSA À LAVRADOR COM REPOLHO E CENOURA ^{1,3}	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,4}
DIETA LIGEIRA	FILETES DE DOURADA GRELHADOS COM ARROZ DE LEGUMES ³	COZIDO DE CARNE SIMPLES	FILETES DE PERCA NO FORNO COM ARROZ SECO E FEIJÃO-VERDE COZIDO ⁴	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM ESPARGUETE COZIDO ^{1,3}	BACALHAU À GOMES SÁ ^{3,4}
DIETA VEGETARIANA	ARROZ DE LEGUMES COM MILHO E SOJA ⁶	PATANISCAS VEGETARIANAS COM ARROZ DE ERVILHAS ^{3,12}	MASSA VEGETARIANA COM COGUMELOS, ERVILHAS, REPOLHO, CENOURA E QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7}	JARDNEIRA VEGETARIANA COM MISTURA DE LEGUMES	OVOS COZIDOS COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA ³
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	(CENOURA E REPOLHO)	CENOURA RASPADA	BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7,12}	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 laticínios.

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)