



# 09 A 13 MARÇO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



O consumo regular de produtos à base de cereais, especificamente cereais integrais, pode ter efeitos benéficos na saúde:

- Prevenção da Diabetes Mellitus;
- Redução dos níveis de colesterol plasmático;
- Promoção de saciedade;
- Prevenção de doenças cardiovasculares;
- Diminuição do risco de síndrome metabólica;
- Reforço do sistema imunológico;
- Promoção da modulação do equilíbrio da microbiota intestinal.

Fonte:  
[https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK\\_BEBIDA\\_CEREAIS\\_final\\_160525.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK_BEBIDA_CEREAIS_final_160525.pdf)

|                   | SEGUNDA-FEIRA                                                                                | TERÇA-FEIRA                                                         | QUARTA-FEIRA                                                                                   | QUINTA-FEIRA                                                                        | SEXTA-FEIRA                                                                           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| SOPA              | CREME DE AGRIÃO E REPOLHO                                                                    | CREME DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES                                    | SOPA DE ALHO-FRANCÊS E NABO                                                                    | SOPA GRÃO-DE-BICO E CURGETE                                                         | SOPA DE TRONCHUDA                                                                     |
| DIETA GERAL       | ALMÔNDegas EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE <sup>1,3,6</sup>                                | FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,3,4</sup>  | FEIJOADA À PORTUGUESA <sup>12</sup>                                                            | PERNA DE FRANGO NO FORNO COM BATATA ASSADA <sup>12</sup>                            | MACARRONADA DE ATUM <sup>1,3,4</sup>                                                  |
| DIETA LIGEIRA     | PESCADA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>                                                      | BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E COUVE-DE-BRUXELAS COZIDA | PERU ESTUFADO AO NATURAL COM MASSA ESPIRAL COZIDA E CENOURA BABY <sup>1,3</sup>                | VITELA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS                                                 | MEIA DESFEITA DE BACALHAU COM GRÃO-DE-BICO E OVO <sup>3,4</sup>                       |
| DIETA VEGETARIANA | ESPARGUETE SALTEADA COM MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, TOMATE EM CUBOS E OVO <sup>1,3,12</sup> | FOLHADO DE LEGUMES COM QUEIJO <sup>1,3,7</sup>                      | ESTUFADO DE FEIJÃO CATARINO COM RATATOUILLE (CEBOLA, TOMATE, CURGETE E BERINGELA) E ARROZ SECO | MASSA COM FEIJÃO, CURGETE, BRÓCOLOS, COUVE-FLORES, PIMENTO E REPOLHO <sup>1,3</sup> | GRÃO-DE-BICO ESTUFADO COM BRÓCOLOS, COUVE-FLORES, CURGETE, CENOURA E BATATA AOS CUBOS |
| HORTÍCOLAS        | SALADA DE TOMATE                                                                             | JULIANA DE ALFACE                                                   | (CENOURA E REPOLHO)                                                                            | SALADA MISTA                                                                        | SALADA DE TOMATE                                                                      |
| SOBREMESA         | FRUTA DA ÉPOCA                                                                               | FRUTA DA ÉPOCA                                                      | FRUTA DA ÉPOCA                                                                                 | FRUTA DA ÉPOCA                                                                      | 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. Tremeços; 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)